



## HJV Dan-Prüfungsmodulare

Prüfungsmodul	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan
<b>1. Kata</b>	Nage-no-kata (Demonstration)	Katame-no-kata (Demonstration + Theorie)	wahlweise Kime-no-kata oder Gonosen-no-kata (Demonstration + Theorie)	wahlweise Kodokan-goshin-jutsu oder Ju-no-kata (Demonstration + Theorie)
<b>2. Stand</b>	Wurftechniken: Tsuru-goshi, O-soto-guruma, Sukui-nage, Uki-waza, Sumi-otoshi, Harai-tsurikomi-ashi, Yoko-wakare. 3 Wurfverkettungen (Kombination oder Finte)* 3 Kontertechniken*	Wurftechniken: Sode-tsurikomi-goshi, Yama-arashi, Hikkomi-gaeshi, Tawara-gaeshi, Morote-gari, Obi-otoshi. 6 Wurftechniken aus sinnvollen Situationen beidseitig demonstrieren. 5 Finten oder Kombinationen, als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners. 3 Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Übersteigen, Ausweichen). * / #	Je 3 frei wählbare Kaeshi- und Maki-komi-waza aus dem Kodokan-Programm. Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen. *#	Erläuterung der folgenden Wurfprinzipien und Demonstration mit je 2 Techniken aus je 2 sinnvollen Situationen: Sicheln, Verwringen, Einhängen, Eindrehen, Ausheben, Einrollen, Selbstfallen, Fegen, Blockieren / Stoppen. Die Überprüfung erfolgt stichprobenartig. #
<b>3. Boden</b>	je 1 aller 5 Osae-komi-waza, je 1 aller 7 Kansetsu-waza, je 1 aller 7 Shime-waza, 3 Angriffe vs. Bank/Bauch, 2 grundsätzliche Veteidigungsverhalten am Boden, 4 Übergänge Stand/Boden. *	Erarbeiten von 4 Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage (Angriff zwischen den Beinen oder von den Beinen her) – je 2 in Unter- und in Oberlage. Erarbeiten von 2 Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen in verschiedenen Situationen des Bodenkampfes. Je ein Abwehrverhalten gegen Halten, Hebeln und Würgen. */#	Prinzipien des Haltens und Befreiens/ Hebelns/ Würgens. Erarbeiten von 3 Verkettungen zwischen Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhalten. * Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten. *#	Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden: a) Angriff aus Ober- und Unterlage b) Abwehr aus Ober- und Unterlage jeweils zu allen Standardsituationen. Die Überprüfung erfolgt stichprobenartig. #
<b>4. Spezialtechnik/ Theorie</b>	Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) im Stand unter technisch/taktischen Aspekten. Theorie: Zug und Druck, Gleichgewicht, Kontaktpunkte, Kräftewirkung. *	Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird. * Nage-komi Formen, spezielle Uchi-komi Formen. Technikeinteilung (Systematisierung – z.B. Go-kyo, Prinzipien). Die Arten des Techniktrainings. #	Judo-Werte, Rolle von Uke und Tori, Differenzierung nach Zielgruppen, Unterrichts- / Lehrmethoden, 3 unterschiedliche Randoriformen. #	Geschichtliche Entwicklung und prinzipieller Hintergrund. #
<b>5. Vorkenntnisse</b>	Alle Inhalte der Kyu-Ausbildungsstufen (außer Kata) <u>werden</u> stichprobenartig abgeprüft.			

Prüfungsmodul	5. Dan
<b>1. Kata</b>	Demonstration einer Kata. Wahlweise: Itsutsu-no-kata und Koshiki-no-kata oder Itsutsu-no-kata und Kime-no-kata (nur wenn nicht bereits gezeigt)
<b>2. Technik I 1. Themenkomplex</b>	Schriftliche Ausarbeitung, mündliche und praktische Darstellung von zwei komplexen judospezifischen Themen aus den folgenden drei Bereichen: 1. Kata → Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen. 2. Methodik → zwei unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judotechniken unter Berücksichtigung von Spiel- und/oder Übungsformen. 3. Technik / Taktik → Das Handlungsrepertoire eines bestimmten Wettkämpfers. #
<b>3. Technik II 2. Themenkomplex</b>	Schriftliche Ausarbeitung, mündliche und praktische Darstellung von zwei komplexen judospezifischen Themen aus den folgenden drei Bereichen: 1. Kata → Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen. 2. Methodik → zwei unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judotechniken unter Berücksichtigung von Spiel- und/oder Übungsformen. 3. Technik / Taktik → Das Handlungsrepertoire eines bestimmten Wettkämpfers. #
<b>4. Theorie</b>	Demonstration der zweiten Kata. Theoretische Erläuterungen zur den prüfungsrelevanten Katas. Grundlegende Gedanken zur Entwicklung des Judo und zum Selbstverständnis des Judoka. #

\* wahlweise SV

# Alle Inhalte der bisherigen der Kyu- und Dan- Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden.