

Nicht-offizielle Zusammenfassung von Lars Lange

Obligatorisch				
	Nage-waza	Siehe jeweilige Dan-Anforderung		
	Katame-waza	Siehe jeweilige Dan-Anforderung		
	Kata	Siehe jeweilige Dan-Anforderung		
	Theorie (3.-6. Dan)	Siehe jeweilige Dan-Anforderung		
	Engagement (6. Dan)	Siehe jeweilige Dan-Anforderung		
Wahlpflicht				
	Lizenzen	Qualifizierte Lizenz als Trainer, Kampfrichter oder Kata-Wertungsrichter		
oder	Wettkampf	Für jeden gewonnenen Kampf auf einem vom jeweils zuständigen Landesverband oder DJB als graduierungsrelevant anerkannten Wettkampf wird ein Punkt angerechnet.		
oder	Kata	Demonstration als Uke oder als Tori	Uke: mindestens 15 Techniken, Tori: siehe jeweilige Dan-Grad-Anforderung	
oder	Selbstverteidigung	Angriffsdistanzen, wie sie im Selbstverteidigungskonzept des DJB von 2011	Zu lösende Situationen ohne bestimmte Technikvorgabe	
oder	Taiso	Judo-Sportabzeichen wurde in die Anforderungen integriert. Ansonsten siehe Dan-Grad-Anforderungen	1. Dan: Judo-Sportabzeichen, Tandoku-rendshu und Dai-ichirui (Stoß- und Tritttechniken) der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku (Niveaustufe 2)	

Nicht-offizielle Zusammenfassung von Lars Lange

	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
Obligatorisch					
Nage-Waza	• Alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freien Interaktionen, • darunter mindestens je zwei Kombinationen, Finten, Konter und je zwei Lösungen für Ai-yotsu und Kenka-yotsu	• Alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freien Interaktionen, • darunter mindestens je zwei Kombinationen, Finten, Konter und je zwei Lösungen für Ai-yotsu und Kenka-yotsu • 12 Shinmeisho-/Habukareta-waza („Techniken außerhalb der Gokyo“)	• Alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freien Interaktionen • 12 Shinmeisho-/Habukareta-waza („Techniken außerhalb der Gokyo“) aus freien Interaktionen • 6 Kombinationen oder Finten • 6 Kontertechniken	Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der Te-waza, Koshi-waza und Ashi-waza an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan	Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der Ma-sutemi- und Yoko-sutemi-waza außer Kawazu-gake und Kani-basami an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan
Katame-Waza	• je eine Variante jeder Katame-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm als Lösung von Standardsituationen (Bank/Bauchlage, Beinklammer, Rückenlage (Partner zwischen den Beinen), Übergang Stand-Boden) • darunter mindestens je eine Lösung für jede Standardsituation in Ober- und in Unterlage	• je eine Variante aller Katame-waza (außer Ashi-garami und Do-jime) als Lösungen von Standardsituationen • Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in Oberlage beginnen	• je eine Variante aller Katame-waza (außer Ashi-garami und Do-jime) als Lösungen von Standardsituationen • Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in Oberlage beginnen • Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in Unterlage beginnen • Demonstration und Erläuterung der Prinzipien von „Umdrehtechniken“ gegen Bank-/Bauchlage und aus der eigenen Rückenlage	Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der Osaekomi-waza und der Befreiungen an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan	Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der Kansetsu- und der Shime-waza einschließlich Verteidigungsverhalten an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan
Kata	• Nage-no-kata Gruppen 1-3 oder Ju-no-kata Gruppen 1-2	• Nage-no-kata	• Katame-no-kata	Wahlweise: • Ju-no-kata • Kodokan Goshinjutsu	• Itsutsu-no-kata oder eine andere Kata aus dem Dan-Programm als Uke plus • Koshiki-no-kata oder Kime-no-kata
Theorie	-	-	Wahlweise: • Erläuterung und kritische Erörterung von Kanos Konzept des Kuzushi und Tsukuri • Demonstration und Erläuterung zur Bedeutung des Uke-Verhaltens für den Lernprozess • Erläuterung von konkreten Beispielen der Arbeit mit den Judo-Werten im Kinder- und Jugendtraining	Wahlweise: • Demonstration und Erläuterung verschiedener Hebelwirkungen auf Uke um Rotationen um Körperachsen zu erzeugen • Erläuterungen zur Konstruktion von Übungsreihen nach den Grundsätzen des Lehrens nach Funktionsphasen unter Verwendung des Koordinations-Anforderungs-Reglers • Erläuterung von Kanos Erziehungskonzept (zum Ende des 19. Jahrhunderts)	Wahlweise: • Demonstration und Erläuterung der Bedeutung von Rumpfstabilität und Gelenkwinkeln für die Generierung von Kraft und die Kraftübertragung auf Uke • Erläuterung der Möglichkeiten der Technikvermittlung durch offene Aufgabenstellungen • Erläuterung von Kanos Konzept von Seiryoku-zenyo und Jita-kyo-ei (ab ca. 1920)
Engagement	-	-	-	-	-
Wahlbereich		Erfüllung eines der fünf Bereiche			
Lizenzen	• eine gültige Trainer-C Lizenz des DJB	• Eine der folgenden Lizenzen: • gültige Trainer-C-Lizenz des DJB • gültige Landes-Kampfrichterlizenz • gültige Landes-Wertungsrichterlizenz für eine Kata	• Eine der folgenden Lizenzen: • gültige Trainer-B-Lizenz des DJB • gültige Landes-Kampfrichterlizenz mit mind. 2-jähriger Erfahrung • gültige Landes-Wertungsrichterlizenz für zwei Kata	• Eine der folgenden Lizenzen: • gültige Trainer-B-Lizenz des DJB • gültige Bundes-B-Kampfrichterlizenz • gültige Bundes-B-Wertungsrichterlizenz für Kata	• Eine der folgenden Lizenzen: • gültige Trainer-A-Lizenz des DJB • gültige Bundes-A-Kampfrichterlizenz • gültige Bundes-A-Wertungsrichterlizenz für Kata

	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
Wettkampf	• 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung) • Demonstration und Erläuterung der individuellen Kampfkonzepcion einschließlich Trainingsformen für je eine Technik im Stand und am Boden	• 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung) • Demonstration von verschiedenen Uchi-komi-Formen von mindestens zwei Eindrehtechniken (je mindestens einmal zur Haupt- und einmal zur Gegenseite) aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen und mit unterschiedlichen Schrittmustern	• 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung) • Demonstration von Uchi-komi-Formen für vier Ashi-waza ohne Eindrehbewegung aus verschiedenen Bewegungsrichtungen • Demonstration und Erläuterungen von Griffkampfstategien auch unter aktuellen Regelgesichtspunkten	• 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung) • Demonstration und Erläuterungen von vier Trainingsformen zu Auswahlreaktionen im Stand	• 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung) • Demonstration von vier Handlungsketten, bestehend aus Grifferarbeitung, Übergang Stand/Boden nach eigener Wurftechnik, Abschluss mit einer Katame-waza • Erläuterung von Prinzipien und Umsetzung der Periodisierung des Trainings anhand des Jahresplans eines Leistungssportlers
Kata	• Demonstration als Uke: eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken oder • Demonstration als Tori, wahlweise eine der folgenden Kata: ○ die nicht gewählte Alternative der Obligatorik ○ Nage-no-kata: Gruppen 4 und 5 ○ Ju-no-kata: Gruppe 3 ○ Katame-no-kata: Osaekomi-waza ○ Kodokan Goshinjutsu: Gruppen 1 und 2 (ohne Waffen)	• Demonstration als Uke: ○ eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken oder • Demonstration als Tori, wahlweise eine der folgenden Kata: ○ Katame-no-kata: 2 Gruppen nach Wahl ○ Kodokan Goshinjutsu: 4 Gruppen nach Wahl oder Abwehr aller bewaffneter Angriffe (Gruppen 3-5) ○ Kime-no-kata: Gruppe Idori	• Demonstration als Uke: ○ eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken oder • Demonstration als Tori wahlweise eine der folgenden Kata: ○ Ju-no-kata ○ Kodokan-Goshinjutsu ○ Kime-no-kata: Gruppe Tachiai ○ Koshiki-no-kata: Omote 1-8	• Demonstration als Uke: ○ eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken oder - Niveaustufe 2, eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden • Demonstration als Tori wahlweise eine der folgenden Kata: ○ die nicht gewählte Kata der Obligatorik ○ Kime-no-kata ○ Koshiki-no-kata (Omote komplett) ○ Nage-no-kata oder Katame-no-kata Eine Prüfung kann entfallen bei einem Medaillengewinn bei Deutschen Kata-Meisterschaften (Tori oder Uke)	• Demonstration als Uke: ○ eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken oder - Niveaustufe 2, eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden • Demonstration als Tori wahlweise eine der folgenden Kata: ○ die nicht gewählte Kata der Obligatorik (Kime- oder Koshiki-no-kata) ○ andere Kodokan-Kata (außer Itsutsu-no-kata) nach Wahl Eine Prüfung kann entfallen bei einem Medaillengewinn bei Deutschen Kata-Meisterschaften (als Tori oder Uke)
SV	• Verteidigung gegen 5 Angriffe aus der Nahdistanz, je einmal gegen Umklammerung, Würgen im Stand, Schwitzkasten, Greifen der Kleidung, Tori am Boden in Rückenlage. Angreifer wird zu Boden gebracht und dort kontrolliert • Verteidigung gegen 5 Angriffe durch Schläge und Tritte ○ 1x Schwinger oder Seitwärtshaken ○ 1x gerader Fauststoß („Jab“ oder „Cross“) ○ 1x gerader Fußtritt ○ 1x schräger Fußtritt ○ 1x Schlag am Boden gegen die eigene Rückenlage Der Schlag/Tritt wird abgewehrt (blocken oder ableiten), mit einer Atemi-waza gekontert, der Angreifer anschließend zu Boden gebracht und dort kontrolliert.	• Wiederholung des Programms des 1. Dan • Verteidigungen gegen fünf Angriffe mit Schlagwaffen bzw. Schlagwerkzeugen von mind. 50 cm Länge (z.B. Stock), davon mindestens je ○ 1x Schlag von oben ○ 1x Schlag von der Seite als „Vorhand“ ○ 1x Schlag von der Seite als „Rückhand“	• Wiederholung des Programms zum 2. Dan (Stichproben) • Demonstration und Erläuterung von Chancen und Risiken der Verteidigung gegen Angriffe mit Messern und anderen Schnitt-/Stichwaffen	-	-

	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
Taiso	• Judo-Sportabzeichen (Nachweis über Urkunde) und • Tandoku-renshu: rhythmische Demonstration von 10 der oben gezeigten Techniken (vgl. 1. Kyu) jeweils aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen , z.B. im Karree (Niveaustufe 2) und • Demonstration der Dai-ichirui (Stoß- und Tritttechniken) der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku (Niveaustufe 2)	• Judo-Sportabzeichen in Silber (Nachweis über Urkunde) und • Demonstration und Erläuterung der gesamten Tandoku-dosa der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku und • Koordinative Bewegungsfertigkeiten am Boden (Hinweis: bis Verfügbarkeit von Videovorlagen 10 Tandoku-renshu-Übungen am Boden zu den genannten Schwerpunkten) • Demonstration der Koordinationskreise 1 bis 3 oder 1 und 4 ○ Koordinationskreis (Level 1): Hüft- und Platzwechsel ○ Koordinationskreis (Level 2): Hüftwechsel und diagonale Stützen ○ Koordinationskreis (Level 2): Schulterbrücke und Rollen ○ Koordinationskreis (Level 3): Kombination aus 2 und 3	• Judo-Sportabzeichen in Gold (Nachweis über Urkunde) und • Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines gesundheitsorientierten Taiso-Programms mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Module: ○ Mobilisationsübungen (Hokyo) ○ Koordinationsübungen ○ Kräftigungs-/ Stabilisationsübungen ○ Dehnungs-/ Beweglichkeitübungen (Junan-Taiso) ○ Lockerungs- und Entspannungsübungen ○ Atemübungen (Kokyu-Ho) - oder • Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines judospezifischen Taiso-Programms mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Module: ○ Tandoku-renshu (Stand) ○ Tandoku-renshu (Boden) ○ Tai-sabaki ○ Atemi-waza ○ Ukemi - oder • Demonstration und Erläuterung der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku: • Tandoku-dosa und • Kime-shiki oder Ju-shiki	-	-