

Bezirksfachverband – Judo

- Weser-Ems -



Lehr- und Prüfungsreferent - Michael Lamek, Pottgraben 39, 49074 Osnabrück
Tel. 0541-22221, Fax 0541-2052311, E-Mail: Michael.Lamek@t-online.de
www.osnajudo.homepage.t-online.de/info.htm

Die DAN-Prüfung stellt einen vorläufigen Höhepunkt in der Entwicklung eines Judoka dar und soll das in vielen, meist weit über 10 Jahren erworbene Wissen und die angeeigneten Fertigkeiten und Fähigkeiten im Judoport unter Beweis stellen.

Sie ist somit keine bessere Braungurtprüfung sondern beinhaltet neben dem neuen Fach "Kata" auch eine umfassende Präsentation der Techniken des Judo in Praxis und Theorie.

So ist der nachfolgende Anforderungskatalog quasi als Selbstüberprüfung bezüglich der eigenen DAN-Prüfung zu verstehen und soll dem Prüfling helfen, sich entsprechend vorzubereiten:

Anforderungskatalog für DAN-Prüflinge

Grundsätzliches:

Theoretische Kenntnisse über das Judosystem.

Kenntnisse der wichtigsten Fachausdrücke (s. Vokabelliste allg. und Kata-Vokabelliste)

Prüfungsfach Kata:

Demonstration der Nage (bzw. Katame) no Kata nach dem Kodokan-Standard (Quellen s. Webseite)

Prüfungsfach Stand:

Kenntnis über das Prinzip - die Biomechanik - jedes einzelnen Wurfes

Praktische Anwendung der 40 Würfe der Gokyo no waza, generell beidseitig.

Praktische Anwendung in unterschiedlichen:

Kumi Kata - beidseitiger Ärmel- u. Reversgriff,
einseitiger Ärmel- u. Reversgriff,
diagonaler Ärmel- u. Kragen (Rücken)griff
Khabarellgriff (Gadailgriff) - einseitig am Kopf vorbei in Gürtel mit Ärmel/Revers-
oder Hosengriff
Doppelreversgriff
sonstige Griffvarianten

Eingangsvarianten - Vorwärtsbewegung (jumping in)
Rückwärtsbewegung (pulling out)
Seitwärtsbewegung (side step)
Kreisbewegung
direkter Eingang (fumi komi)
Kawaishi Eingang
Kodokan Eingang

aus Ai yotsu und kenka yotsu

!!!Also flexibel sein im Hinblick auf Griffarten, Bewegungen, Haltungen – kein starres Vierschritt-Rückwärtsschema!!!

5 (bzw. 10) Kombinationen, auch beidseitig, als ernsthafte Verkettung von zwei Würfen

5 (bzw. 10) Kontertechniken gegen ernsthaften Angriff, auch beidseitig

5 (bzw. 10) Würfe der Shinmeisho no waza, also Techniken außerhalb der Gokyo no waza

Richtiges Ukeverhalten: der Prüfling muß auch als Uke allen Anforderungen gerecht werden und das Verständnis sowie das richtige Verhalten bei den Aktionen von Tori bewerkstelligen.

Prüfungsfach Boden:

Kenntnis der jeweiligen Prinzipien der einzelnen Wurf- Hebel- und Würgegruppen

Übergänge Stand - Boden als

-direkter Übergang, der nicht als Wurf bewertet wird - z.B. mittels Hebel werfen;

Würger, der im Stand beginnt und im Boden endet

-mißglückter eigener Angriff, der im Boden weitergeführt wird

-mißglückter gegnerischer Angriff, der sofort übernommen und im Boden beendet wird

Bodenprogramm - die 7 Hebel- Würge- und 4 Haltegriffgruppen mit Kenntnis des Prinzips einer jeden Gruppe

Erarbeitung sämtlicher geforderten Techniken aus den Standardpositionen unter wettkampfrelevantem Verhalten von Tori und Uke (Bankuntermann - Bankobermann

von vorne, der Seite, von hinten oben,

Rückenlage Untermann - Obermann,

Beinklammer,

Bauchlage (s. Anmerkungen)

Die Aufgabe lautet also immer: entwickle Techniken dieser Hebelgruppe (oder Würge- Halte-) aus verschiedenen Positionen heraus oder

erarbeite aus einer vorgegebenen Position heraus unterschiedliche Hebel- Würge- oder Haltegriffe

Prüfungsfach - Technisch, taktische und methodische Aufgabe:

Erläutern und Demonstrieren der eigenen Spezialtechnik (s. Erläuterung u. Checkliste)

Schriftliche Ausführung zum Anmeldeschluß abgeben.

oder Nachweis der abgelegten Prüfung in Judoselbstverteidigung bei einem entsprechenden Landeslehrgang

- Erläuterungen und weitere Quellen findet Ihr auf der Webseite –

Zur Vorbereitungszeit ist generell zu sagen, daß sie sich nicht nur auf die vier Lehrgänge unmittelbar vor der Prüfung beschränken soll. Da in diesen Lehrgängen die oben angesprochenen Inhalte nur immer partiell behandelt werden können (man kann langjährige Judopraxis verbunden mit dem damit vorausgesetzten Technikerwerb nicht innerhalb einiger Lehrgangsstunden abhandeln).

Besser wäre es, in einem Halbjahr die Lehrgänge zu besuchen und sich mit den Anforderungen vertraut zu machen und im darauffolgenden HJ quasi als unmittelbare Vorprüfungsphase intensiv auf die Themen hin zu trainieren, nochmals die Lehrgänge zu besuchen, sich schon mal überprüfen lassen durch ständiges Feedback und dann die Prüfung zu meistern.