

Allgemein (Stand: 10.03.2020)

Hier nun einige Hinweise, die allen Judoka einer noch besseren Prüfungsvorbereitung dienen sollen. Daneben sollte auch unbedingt das Begleitskript zur Dan PO gelesen werden, welches zum download bereit steht (www.b-j-v.de oder www.judobund.de).

Teil- oder Gesamtprüfung

Seit einiger Zeit besteht in Bayern die Möglichkeit die Danprüfung zu teilen. Und zwar in zwei Teile: Katapprüfung und Restprogramm. Hierbei steht es dem Prüfling frei, welchen Teil er zuerst ablegt. Wichtig ist, daß der andere Teil binnen einen Jahres (365 Tage) abgelegt werden muss, sonst verfällt die erste Prüfung (Ausnahmen wie etwa schwere Verletzungen können mit dem Prüfungsreferenten abgesprochen werden). Allerdings kann die Teilprüfung erst mit Vollendung des 15. Lebensjahres abgelegt werden.

Weiterhin kann man aber auch die Danprüfung als Gesamtes an einem Tag ablegen.

Es hat sich herausgestellt, daß die Prüfungsergebnisse meistens durch eine Teilprüfung besser ausfallen. Auch der konditionelle Aspekt einer Gesamtprüfung darf nicht unterschätzt werden. Deshalb empfehlen wir die Gesamtprüfung nur Judoka, die konditionell und technisch auf hohem Niveau sind und über eine hohe Konzentrationsfähigkeit verfügen.

Auch hilft es, sich im Vorfeld eine Danprüfung anzusehen, um den Ablauf zu kennen und sich daraufhin vorbereiten zu können.

"eigenes Judo"

Ziel der Danprüfungen ist es neben einem hohen Maß an Grundtechniken vor allem sein eigenes Judo auf die Matte zu bringen und zu zeigen. Es geht vor allem bei den ersten Dangraden nicht darum ein unnötig breites Spektrum an "neuen" Judotechniken zu lernen, sondern das bisher erlernte in der Tiefe zu verstehen, etwas zu katalogisieren und wiederzugeben. Deshalb raten wir allen Prüflingen vor allem die Judotechniken zu zeigen, die man gut beherrscht - also rund um die eigene Spezialtechnik.

Ukeverhalten

Für die Anwendungsaufgaben im Boden und Stand sind verstärkt Uke-Reaktionen gefordert. Uke muss aktiv mitarbeiten und richtig reagieren. Bei den Bodentechniken der Grundform muss Uke eine Befreiungsaktion starten und die Wirksamkeit immer durch Aufgabe (Abklatschen) deutlich machen. In der Boden-Anwendungsaufgabe ist der dosierte Widerstand Ukes von Beginn der Technik an gefordert. Die Techniken sollen dabei in einem komplexen Zusammenhang (Randori - siehe dazu Skript auf Internetseite www.b-j-v.de und Artikel von Ralf Lippmann im Judomagazin) gezeigt werden.

Judogrundsätze

Bei der Danprüfung müssen natürlich auch die beiden Judogrundsätze - das technische und das moralische Prinzip - eingehalten werden. Also technisch gutes Judo und Verantwortung dem Uke gegenüber.

"Tiefe statt Breite"

Generell gesprochen ist es bei der Danprüfung, gleich welcher Dangrad, besser in die Tiefe als in die Breite zu gehen. Das heißt lieber wenige Techniken im Detail erlernen als viele Techniken nur oberflächlich (sh. Hinweise bei den einzelnen Dangraden).

Lehrgänge zur Vorbereitung

Es werden in jedem Halbjahr folgende Lehrgänge zur Vorbereitung angeboten (jeweils einer zentral in Ingolstadt für 1.-3. Dan und einer in Nordbayern im 1. Halbjahr bzw. Südbayern im 2. Halbjahr nur 1.+2. Dan). Dies sind im einzelnen:

für 1. Dan:

- * Nage-No-Kata Teil 1
- * Nage-No-Kata Teil 2

für 2. Dan:

- * Katame-No-Kata und Rensa-No-Kata Teil 1
- * Katame-No-Kata und Rensa-No-Kata Teil 2

für 1.-3. Dan:

- * Standtechniken
- * Bodentechniken
- * Theorie, Übungsformen, Spezialtechnik und Kampfrichterlehrgang

für 3.-5. Dan ein Lehrgang mit Themen nach Wunsch und das Bayerische Kata-Seminar (Kime-, Nage-waza-ura-, Ju-, Koshiki- Itsutsu-no-kata, Kodokan-goshin-jutsu)

Vorgeschrieben sind mindestens einer der oben genannten Technik- und ein Katalehrgang zur Vorbereitung auf den nächsten Dangrad. Der jeweilige Lehrgang muss auch bei Teilprüfung nachgewiesen werden (also bei Teilprüfung Kata mind. ein entsprechender Katalehrgang und bei Teilprüfung Restprogramm mind. ein Techniklehrgang). Man sieht aber anhand der Einteilung, daß es Sinn macht, möglichst viele der angebotenen Lehrgänge zu besuchen. Alle Lehrgänge sind nicht nur für die Danvorbereitung gedacht, sondern für jeden interessierten Judoka. Sie sind daher offen für alle Judoka (ÜL, Trainer, Kämpfer, Hobbyjudoka, etc.).

Sehr hilfreich ist es, wenn die Heimtrainer mit zu den Lehrgängen kommen, um das Gelernte im Training zu festigen.

Judoka, welche die Lehrgänge zur Prüfungsvorbereitung nutzen sollten allerdings schon mit Vorkenntnissen zu den Lehrgängen kommen (Reihenfolge der Kata und Prüfungsprogramm sollte bekannt sein, Stoffsammlung eigener Techniken sollte schriftlich aufgestellt worden sein).

Hinweise zur Anmeldung

* Ausschließlich online (www.b-j-v.de -> Ressort Prüfungswesen -> Meldung zur Danprüfung). Hierbei müssen alle notwendigen Daten eingetragen werden.

* Meldeschluss ist etwa 4 Wochen vor dem ersten Prüfungstermin im Halbjahr (siehe Termin auf der Ausschreibung).

* Bei der Prüfung müssen alle Unterlagen (Judopaß, KR Lehrgang / Lizenz, KP Karte, Meldeblatt). im Original vorliegen.

* Nach Meldeschluß wird dann eine Bestätigung mit der genauen Zeiteinteilung per Email verschickt.

Voraussetzungen zur Prüfung

Bis Abschluß aller Prüfungsteile müssen die Voraussetzungen nachgewiesen werden.

- Vorbereitungszeit: 1. Dan - 2 Jahre, 2. Dan - 3 Jahre, 3. Dan - 4 Jahre etc. (können verkürzt werden um 1 Jahr durch 12 Wettkampferfolgspunkte oder Trainer- oder KR-Lizenz). Diese wird durch entsprechende Jahressichtmarken nachgewiesen. Hinweis: Trainer Lizenz mindestens Stufe C, KR Lizenz mindestens Stufe D

- Zum 1. Dan muss man je nach Alter (Mindestalter 1. Dan ist 15 Jahre) unterscheiden.

Teilnehmer die noch nicht 16 Jahre alt sind werden nur zugelassen wenn sie mind. 12 Wettkampferfolge nachweisen können (Turniererfolgskarte im Downloadbereich der Internetseiten des BJV). Diese sind nachzuweisen durch Einträge in der Turniererfolgskarte.

Teilnehmer die über 16 Jahre alt sind können die Voraussetzungen entweder durch die 12 Wettkampferfolge oder einen Kampfrichterlehrgang (nicht älter als ein Jahr) bzw. eine gültige Kampfrichtlizenzen erbringen.

- Zum 2. Dan muss man außer der Vorbereitungszeit keine dieser o.a. Voraussetzungen erfüllen.

- Zu jeder Danprüfung sind der Nachweis von mind. einem Technik- und einem Katalehrgang (die vom Prüfungswesen Bayern ausgerichtet werden) vorgeschrieben.

Kosten

Die Vorbereitungslehrgänge kosten pro Teilnehmer 15,- €. Natürlich müssen auch Judoka bezahlen, die "nur" Uke sind, da diese mindestens ebenso viel lernen wie Tori.

Für die Prüfung (1.-5. Dan) fallen folgende Kosten an (diese sind mit der Online Anmeldung zu bezahlen):
25,- Euro pro Zeiteinheit

Zeiteinheiten Erstantritt:

	Kata	Technik	komplett
1. Dan	1	3	4
2. Dan	1	4	5
3. Dan	1	5	6
4. Dan	1	6	7
5. Dan	2	4	6

Zeiteinheiten Wiederholung:

	Kata	Technik (1-2 Fächer)
1. Dan	1	1
2. Dan	1	1
3. Dan	1	2
4. Dan	1	2
5. Dan	2	2

Prüfungsmarke und Urkunde bei bestandener Prüfung: 32,- € (diese sind auch bei Online Anmeldung zu bezahlen),

Nicht-Bestehen

Die Danprüfungen sind Leistungsüberprüfungen, bei denen es auch vorkommen kann, dass manche Leistungen als nicht ausreichend bewertet werden. Das sollte dazu führen, dass der Judoka seine Kenntnisse in dem Bereich vertieft und dann besser vorbereitet antritt. Um das im Vorfeld zu vermeiden, hilft folgendes Vorgehen:

- Besuch der angebotenen Lehrgänge zusammen mit dem Heimtrainer
- den Stoff im Heimtraining aufbereiten und festigen
- Überprüfung bei einem Mitglied des Danprüferteams

Bei Danprüfungen müssen alle Prüfungsfächer mind. mit ausreichend bewertet sein, um die Prüfung zu bestehen. Ein Ausgleichen ist hier nicht möglich. Bei einer Bewertung von „nicht ausreichend“ in einem oder zwei Teilfächern im Bereich Technik (dazu gehören die sieben Prüfungsfächer Vorkenntnisse, Wurftechniken, Bodentechniken, Anwendungsaufgabe Stand/SV, Anwendungsaufgabe Boden/SV, Übungsformen, Theorie), müssen nur diese wiederholt werden. Bei mehr als zwei Teilfächern muss die gesamte Prüfung im Bereich Technik wiederholt werden. Das Fach Kata ist eine Ausnahme und kann einzeln wiederholt werden.

Für Wiederholer von 2-3 Prüfungsfächern (2 Technikteilfächer und Kata) besteht die Möglichkeit, neben der erneuten Teilnahme an einer Danprüfung, die Teilfächer drei Danprüfern (hierbei darf maximal ein Prüfer aus dem gleichen Verein wie der Prüfling sein) zu zeigen. Es sind drei positive Bestätigungen der Prüfungsleistung notwendig, um das Teilfach zu bestehen. Werden nur zwei oder weniger positive Bewertungen erreicht, ist das

Programm weiteren Prüfern vorzuführen bis die erforderliche Anzahl von drei positiven Bestätigungen der Prüfungsleistung erreicht ist. Sind alle erforderlichen Meldungen über das Bestehen einer Teilprüfung beim Prüfungsreferenten eingegangen, erhält der Prüfling eine Mitteilung, wie er die Teilprüfung bezahlen kann und muss seinen Judopass danach zum Prüfungsreferenten schicken damit der Dangrad bestätigt wird.

Prüfungen

Kata soll nur in weißen Judogi vorgeführt werden.

Die Kata kann auch bei der Bayerischen Katameisterschaft gezeigt und bei entsprechender Bewertung für die Danprüfung verwendet werden. Dabei wird ein Nichtbestehen nicht als "Durchfallen" gewertet und kann damit früher als nach der 3-Monatsfrist wiederholt werden.

Um die Situation einer Kataprüfung zu üben empfiehlt es sich zum einen öfter vor Publikum (z.B. vor oder nach dem Training) die Kata zu zeigen. Zum anderen sollte man trainieren bei kleinen Fehlern weiter zu machen, also die Kata nicht abbrechen und die Fehler verdrängen, damit man die restlichen Techniken gut absolvieren kann. Natürlich sollte nach Abschluß der Kata an den Fehlern gearbeitet werden.

Die Prüfer können natürlich nur bewerten, was sie auch sehen können. Deshalb sollte darauf geachtet werden die Techniken so vorzuführen, daß sie "sichtbar" sind. Am besten in Richtung der Prüfer werfen und bei den Bodentechniken die Techniken so abschließen, daß Ukes Kopf in Richtung der Prüfer weist.

Bewerbungen für die Ausrichtung von Danprüfungen und Lehrgängen:

Nachdem die Termine fest stehen und im Internet veröffentlicht sind, kann sich jeder Verein um die Ausrichtung einer Danprüfung bewerben. Hierzu genügt eine email an sven.keidel@b-j-v.de.

Voraussetzung ist die Bereitstellung der Mattenflächen von ca. 8x8 Metern. Da die Danprüfungen mittlerweile mit sehr vielen Teilnehmern bestückt sind, ist es bei der Bewerbung von Vorteil, zwei (oder gar drei) Mattenflächen in abgetrennten Räumen (auch Mehrfachturnhallen) anbieten zu können.

Literaturhinweise und Videos

Hier nun einige von mir zusammengestellte Bücher und Videos, die für mein Empfinden hilfreich für die Danvorbereitung sind (natürlich gibt es noch viel mehr zu lesen und zu sehen).

Katavideos:

- Gute Videos mit tollen Erläuterungen (in Englisch) für die sieben Kodokan-Katas (Nage-no kata, Katame-no-kata, Juno-no-kata, Kodokan-Goshin-jitsu, Kime-no-kata, Koshiki-no-kata, Itsutsu-no-kata) gibt es beim Kodokan in Japan.

- Bei Gerhard Steidele gibt es gute Videos zur Rensa-no-kata und eine absolut zu empfehlende DVD zur Katame-no-kata.

- Für die Gonosen-no-kata (Nage-waza-ura-no-kata) empfiehlt sich das Buch von Mifune „Canon of Judo“ oder die Videos von Mifune oder Ochiai im Internet.

- Weiterhin sind im Internet unter youtube gute Katavorführungen zu finden (aber auch viele schlechte). Bei Interesse an den Prüfungsreferenten wenden.

- Das Nordrheinwestfälische Dan-Kollegium stellt unter www.nwdk.de (-> Kreise -> Arnsberg -> Hamm-Unna) einige gute Videos ins Internet.

Bücher:

- Natürlich das Begleitskript zur Dan PO. Erhältlich per download auf der BJV oder DJB Seite.

- Sehr zu empfehlen ist das Buch "Best Judo" von Inokuma und Sato. Hierin sind nahezu alle relevanten Techniken für die Prüfung bis zum 2. Dan aufgeführt. Natürlich nicht nach den Anforderungen unseres Prüfungsprogramms kategorisiert.

- Teilweise überschneiden sich die Techniken mit denjenigen aus den beiden empfehlenswerten Büchern "Vital Judo" (Stand und Boden) von Sato und Okano. Diese sind allerdings nur noch sehr schwer zu bekommen.

- Dann noch das Standardwerk "Kodokan Judo" von Jigoro Kano. Dieses ist mittlerweile auch in Deutsch erhältlich.

- Das Buch „Kodokan Throwing Techniques“ von Toshiro Daigo ist das Non-plus-ultra Werk zur Einordnung von Wurftechniken. Alle vom Kodokan klassifizierten Wurftechniken werden hier beschrieben in 3 bis 4 Varianten (auch zur Vorbereitung 3. Dan sehr geeignet). Dieses ist mittlerweile auch in Deutsch erhältlich (der 1. und 2. Band).

- Für Kombinationen und Konter ist das Buch „Attacking Judo“ von Kashiwazaki und Nakanishi unbedingt zu empfehlen. Es zeigt auch viele Grundtechniken in sehr verständlicher Form.

- Für die Bodenprinzipien zum 4. Dan gibt es Hinweise im „großen“ Buch „Judo“ von Lehmann/Müller-Deck und „The Secrets of Judo“ von Watanabe/Avakian.

- „The Gokyo“ von Barnaby Chesterman erschienen bei Ippon Books (erhältlich in allen Judoläden).

- „Judo - Der Weg zum Erfolg“ von Gunter Bischof und Norbert Schöllhorn für alle Fragen zum „Training“ (Übungsformen etc.).

- und natürlich das Buch: Judo Trainer-C-Ausbildung von Ralf Lippmann

- „Ne waza - tome 7, Shime-waza, Kwansetsu-waza“ von Guy Pelletier und Claude Urvoy zur Vorbereitung Bodentechnik.

- „Judo Newaza of Koji Komura - Komlock!“ von Koji Komuro (mittlerweile auch als ebook in Englisch erhältlich) - das beste Buch für Bodentechniken

- im Buch „Seoi-nage“ der Ippon Books Masterclass Serie werden sehr gut verschiedene Übungsformen (1.-3. Dan) erklärt und gezeigt, außerdem Wurfdetails wie sie beim 1.+2. Dan erklärt werden sollen, insgesamt werden hier viele Teile des Prüfungsprogramms vom 1.-3. Dan abgedeckt

Zur Katavorbereitung empfehlen sich folgende Bücher:

- allen voran die ideale Ergänzung zu den Lehrgängen: „Nage no Kata – Lehren und Lernen“ von Sven Keidel und Stefan Bernreuther

- „Kata-Heft Nage-no-Kata“ von Andreas Schäfer (www.judo-heft.de)

- "Judo Formal Techniques" von Otaki und Draeger (Nage-no-kata und Katame-no-kata) in englisch

- Beim Nordrheinwestfälischen Judo-Verband gibt es im Internet auch Hinweise zur Nage-no-kata und Katame-no-kata: <http://www.nwdk.de/>

- "Kodokan goshin jitsu no kata" von Jochen Kohnert (Goswinstr. 6, 58093 Hagen)

- für die Nage-waza-ura-no-kata hat Wolfgang Dax-Romswinkel ein sehr gutes Manuskript veröffentlicht, welches auf der Downloadseite des BJV zu finden ist.

Weitere Literaturhinweise sind in der Literaturliste zu finden, die von Prüfungsreferent Sven Keidel erstellt wurde und auf der BJV Internetseite unter Prüfungswesen zu finden ist.

Selbstverteidigung

Mittlerweile kann man auch die Anwendungsaufgaben Stand und Boden durch SV Aufgaben abdecken. Hierzu empfiehlt sich nicht nur das Studium der 3 DVDs, die der DJB zu diesem Thema anbietet, sondern auch dringend die dazu durchgeführten Lehrgänge.

1. Dan + 2. Dan

Vorkenntnisse:

Ziel ist es, dass der Prüfling beim 1. Dan alle Gokyo Techniken kennt. Deshalb sind diese bei den Vorkenntnissen mit abzu prüfen (ca. 10-12 Techniken). Beim 2. Dan sollten einige Wurftechniken auch aus zwei Situationen geworfen werden können. Der Prüfling kann die Techniken selbst auswählen. Ansonsten können auch die Techniken der Kyu PO gefragt werden, die dort aus zwei Situationen verlangt werden.

Bei den Bodentechniken werden v.a. Situationen abgefragt: Verkettungen, Bank/Bauchlage, Rückenposition, Beinklammer, Befreiungen aus Haltegriffen etc. – hierzu gibt es ein Skript auf der BJV Internetseite zum download.

Bei den Vorkenntnissen werden die Ausbildungs- und nicht die Prüfungsinhalte der Kyuprüfung zugrunde gelegt.

Standprogramm

Die Vorführung der Wurftechniken sollte aus realitätsnahen Randorisituationen erfolgen. Im Fach Vorkenntnisse ist das erforderlich – Prüflinge zum 2. Dan sollten in der Lage sein, Würfe aus zwei verschiedenen Situationen zu zeigen. Der Prüfling soll die Namen der Techniken selbst ansagen.

Bei der Vorführung der Kombinationen und Konter ist ebenfalls auf realitätsnahe Techniken zu achten. Diese sollen in einem komplexen Zusammenhang (Randori) gezeigt werden, um genügend Spannung zwischen Uke und Tori aufzubauen. Der Prüfling soll die Techniken nicht erläutern, sondern nur vorführen.

Bei den Kontertechniken muss Uke die Angriffstechnik "voll" ansetzen (dies bezieht sich auf die technische Ausführung) - lieber fällt Tori ausnahmsweise auf die Technik, wenn er zu langsam reagiert. Auf keinen Fall sollte Uke seine Angriffstechnik stoppen oder schwach ansetzen, um Tori das Kontern zu ermöglichen. Tori kann und soll natürlich schon zur Vorbereitung der Kontertechnik Schritte einleiten (z.B. optimale Faßart), um den Wurf zu verhindern.

Ähnliches gilt für die Kombinationen. Uke hat die Aufgabe nach angesetztem Wurf oder Finte zu reagieren (bitte keine falschen Reaktionen wie manchmal gezeigt). Auch hier gilt: lieber fällt Uke wenn er keine oder eine falsche Reaktion zeigt. Erst nach der Ukereaktion erfolgt die zweite Wurftechnik, welche die Reaktion ausnutzt.

Hierbei ist es zu empfehlen Kombinationen rund um die eigene Spezialtechnik zu zeigen und nicht unbedingt viele verschiedene Techniken zeigen zu wollen.

Der Teil zur Spezialtechnik entspricht einem Teil der früheren TTM Aufgabe (Technik-Taktik). Der Prüfling sollte frei seine Aufgabe vortragen. Bei Unklarheiten werden die Prüfer eingreifen und nachfragen, dem Prüfling "helfen", wenn er nicht weiter weiß und eine schriftliche Ausarbeitung vorgelegt hat. Außerdem weitere sinnvolle Fragen stellen, um die Leistung zu beurteilen. Der Prüfling sollte in der Lage sein zu erläutern, wie seine Technik funktioniert (warum fällt Uke?) – Anhaltspunkte dazu sind die Stichpunkte im Prüfungsfach Theorie.

Übergang Stand-Boden

Bei der Ausführung der Übergänge ist darauf zu achten, daß Tori versucht Ippon zu werfen und Uke dies verhindert (Ukeverhalten). Er kann dies beispielsweise durch ausweichen und abfangen (z.B. auf die Knie) tun oder beim Aufprall durch weg drehen vom Tori, hindrehen zum Tori oder überdrehen auf den Bauch. Aus diesen Situationen soll Tori dann einen sinnvollen Übergang - am besten ohne seinen Griff aufzugeben oder zu wechseln - mit durchgehender Kontrolle zeigen.

Bodenprogramm

Es empfiehlt sich eine eigene Stoffsammlung zu erstellen. Das bedeutet alle Techniken aufzuschreiben, die man kann. In einem zweiten Schritt werden diese geordnet und den einzelnen Technikgruppen zugeordnet. Dann muss man nur noch die Lücken auffüllen, um das geforderte Prüfungsprogramm zeigen zu können. Der Vorteil bei dieser Methode ist, daß man sein "eigenes" Judo zeigt (s. o.)

Es wird Wert auf Exaktheit gelegt. Zudem sollen optimale Griffe, Kontrolle, Ausnutzung der Prinzipien des Bodenkampfes und realitätsnahe Techniken gezeigt werden. Dabei sollen die Techniken bis zum Ende durchgeführt werden, wobei die Dosierung eine wichtige Rolle spielt damit Uke nicht "zu früh" zur Aufgabe gezwungen wird bevor man die Technik im kompletten Zusammenhang erkennen kann. Um die Wirksamkeit zu demonstrieren soll Uke bei allen Techniken dosiertes Abwehrverhalten zeigen (also auch ein Befreiungsversuche wenn die Technik angesetzt ist um deren wirksame Kontrolle zu zeigen) und am Ende durch abklopfen die Wirksamkeit deutlich machen (auch bei den Haltegriffen). Da wesentlich weniger Techniken zu zeigen sind als früher, legen wir mehr Wert auf exakte Ausführung. Der Prüfling soll beim 1. Dan die Namen der Techniken selbst ansagen.

Bei der Demonstration sind diese aus Standardsituationen des Bodenkampfes zu zeigen (für die Technik günstige Situation wählen - dazu wie oben beschrieben vorgehen und nicht zwanghaft versuchen für eine bestimmte Technik eine Situation zu suchen):

Angriff gegen Bank- oder Bauchlage (Oberlage)

Verteidigung in Bank- oder Bauchlage (Unterlage)

Angriff zwischen den Beinen (Oberlage)

Verteidigung bei Angriffen zwischen den Beinen (Unterlage)

Befreiung aus der Beinklammer (Oberlage)

Befreiung aus Haltegriffen (Unterlage)

Alle Techniken können auch im Übergang Stand-Bodenlage gezeigt werden

evt. auch Übergänge zwischen Haltegriffen, Hebeln, Würgern nach entsprechenden Abwehrreaktionen von Uke

- Verteidigungsverhalten: hier soll der Prüfling zum 1. Dan jeweils eine Verteidigung gegen eine konkrete Technik zeigen. Beim 2. Dan allgemeine Verhaltensweisen zur Abwehr gegen Halten, Hebeln, Würgen (also Abwehr bevor die Technik von Uke komplett kontrolliert wird). Dabei soll ein Prinzip an mindestens zwei Techniken demonstriert und erläutert werden können.

Im Gegensatz zur Grundaufgabe soll Uke bei der Anwendungsaufgabe („erarbeiten“) bereits von Beginn an dosierten Widerstand leisten und Tori soll zeigen, wie er trotzdem zu seiner Technik kommt. Hier ist insbesondere das Erarbeiten der nötigen Griffe um die Technik ansetzen zu können zu demonstrieren.

Es müssen also beim 1. Dan drei Angriffe aus verschiedenen Positionen gemacht werden (vorne, hinten, Seite). Uke soll dabei verteidigen (Angriff an einer Stelle verhindern), Tori wechselt die Technik oder verbessert die Ausgangstechnik und kommt zum Erfolg. Während der drei Aktionen (u.U. sechs Techniken wenn man wechselt) sollen mind. einmal eine Halte-, Hebel- und Würgetechnik vorkommen. Das zählt auch, wenn sie als erste Technik angesetzt wird, aber durch den Wechsel am Ende nicht sichtbar ist. Entscheidend ist also nicht die Endtechnik.

Übungsformen

Übungsformen vormachen (Uchi-komi, Tandoku-renshu sollte jeder Prüfling mit mind. 10er Serien vormachen können, Nage-komi mind. 3er Serien aus dem Stand und Bewegung). Der Uke des Prüflings soll dabei zählen.

Zum 1. Dan wird verlangt: Tandoku-renshu (TR) mit einer Eindrehtechnik und einer Fußtechnik beidseitig, Uchi-komi (UK) mit einer Eindrehtechnik und einer Fußtechnik beidseitig. Dabei muss die Rechts- und Linkstechnik die gleiche sein, die Techniken bei TR und UK können verschieden sein.

Die Zieltechnik muss dabei gezeigt werden. Bei TR muss die Zieltechnik einmal vorab geworfen werden. Bei UK muss die Serie mit dem Wurf der Zieltechnik abgeschlossen werden.

Theorie

Die Theoriefragen zum 1. Dan sollten vor allem an der Spezialtechnik erläutert werden. Der Prüfling kann dies frei erläutern, um danach weitere Fragen gestellt zu bekommen. Dies wird im Rahmen der Aufgabe Anwendung Stand (Vorstellung der Spezialtechnik) geprüft.

Beim 2. Dan kann der Prüfling sich zwei Arten der Technikeinteilung frei auswählen (sh. Begleitskript zur Dan PO) und erläutern (hierbei sollten die beiden miteinander verglichen werden).

Nage-no-Kata

Ukeverhalten muss sichtbar sein (Schub, Angriffe, Druckaufbau, Schläge, etc.)

Häufig aufgetretene Fehler:

- Grifftechniken sind nicht optimal (vor allem der Ärmelgriff ist oft zu nah am Handgelenk)
- Abstand Tori-Uke oft falsch (auch bei den Schlagtechniken)
- Harmonie der Bewegungen fehlt
- Platzaufteilung bei Seoi-nage, Uki-goshi (sollten in der Mattenmitte geworfen werden)
- bei Seoi-nage und Uki-goshi wird zu früh eingedreht (dadurch bekommt man den Schlag in den Rücken)
- Kuzushi, Ausheben und Abwurf bei Kata-guruma
- Prinzip Uki-goshi nicht beachtet (halbe Hüfte, Druck von Uke)
- Bei Tsuru-komi-goshi und Uchi-mata falscher Wurfeingang (falsche Schrittfolge)
- Druckaufbau bei Tomoe-nage nicht sichtbar (falsche Schrittfolge)
- Körperkontakt bei Ura-nage fehlt
- Sumi-gaeshi wird über die falsche Schulter geworfen
- Verständnis für Jigotai Stellung bei Sumi-gaeshi und Uki-waza fehlt
- Yoko-gake zu enge Position bei Kuzushi
- Wurfidee (Uke Reaktion) bei Uki-waza fehlt

Katame-no-Kata

Ukeverhalten muss verstärkt sichtbar sein. Das bedeutet bei den Haltegriffen setzt Uke etwa drei starke Befreiungsversuche in verschiedene Richtungen an, auf die Tori entsprechend richtig reagiert. Auch bei den Würgegriffen verteidigt Uke und Tori kommt trotz Verteidigung mit den Techniken durch. Uke versucht ebenso die Hebeltechniken zu verteidigen, was aber nicht ganz so deutlich wird, da es in der Natur der Techniken liegt, daß sie schneller zur Wirkung kommen und daher die Verteidigung etwas schwächer sichtbar ist. Trotzdem ist sie vorhanden. Die Verteidigung / Befreiungsversuche setzt ein, nachdem die Technik angesetzt ist – vorher leistet Uke dosierten Widerstand.

Die Erläuterungen zur Kata sollen enthalten: Idee der Kata, Entstehung (Zeit, beteiligte Personen, etc.), was wird gezeigt, ...

Rensa-no-Kata

Ukeverhalten muss verstärkt sichtbar sein. Uke verhindert den Ippon - dadurch ergibt sich für Tori die Situation der Bodentechnik. Tori soll aber keinesfalls die Wurftechnik "schlecht" ansetzen, sondern es obliegt allein dem Uke, dafür zu sorgen, daß der Ippon verhindert wird. Hinsichtlich der Befreiungsversuche gelten die gleichen Anmerkungen wie bei der Katame-no-Kata.

Die Erläuterungen zur Kata sollen enthalten: Idee der Kata, Entstehung (Zeit, beteiligte Personen, etc.), was wird gezeigt, ...

3.Dan

Es wird empfohlen die vorbereiteten Techniken stichpunktartig schriftlich vorzulegen.

Die Erläuterungen zur Kata sollen enthalten: Idee der Kata, Entstehung (Zeit, beteiligte Personen, etc.), was wird gezeigt, etc. Dies wird beim Theorieteil geprüft.

Neben den Hinweisen für 1. und 2. Dan ist noch folgendes zu beachten:

Standprogramm

Bei Angriffs- und Verteidigungsverhalten sollte die eigene Kampfkonzeption im Vordergrund stehen sowie die Berücksichtigung verschiedener Gegnertypen (Rechts- / Linkskämpfer, verschiedene Griff- oder Standpositionen des Gegners etc.). Hier findet man hervorragende Beispiele auf den Technik DVDs von Fighting Films (Inoue, Huizinga, Koga, etc.) oder von der DJB Sommerschule (u.a. 2011 Slavko Tekic). Die Situationen und Techniken sollen immer auch im taktischen Zusammenhang erläutert und demonstriert werden (v.a. auch bei der Verteidigung: wann wird verteidigt, wie wird verteidigt, kann ich die Kontrolle übernehmen,)

Der Kodokan (<http://www.kodokan.org>) klassifiziert folgende Kaeshi-waza (und nur diese sind als Kaeshi-waza zugelassen, müssen aber als Kontertechnik gezeigt werden): Kibisu-gaeshi, Kouchi-gaeshi, Tsubame-gaeshi, Osoto-gaeshi, Uchi-gaeshi, Hane-goshi-gaeshi, Harai-goshi-gaeshi, Uchi-mata-gaeshi, Sumi-gaeshi, Hikikomi-gaeshi, Tawara-gaeshi.

Als Maki-komi-waza können folgende Techniken gezeigt werden: Harai-makikomi, Uchi-mata-makikomi, Osoto-makikomi, Uchi-makikomi, Soto-makikomi, Hane-makikomi, Ko-uchi-maki-komi

Bodenprogramm:

Die Prinzipien müssen an Beispielen dargestellt werden (pro Prinzip mindestens zwei Beispiele).

Theorie:

Der Prüfling bereitet sich auf alle geforderten Themen vor. Er referiert und versucht eine Verknüpfung der vier Themen herzustellen. (in die Tiefe gehend, eigene Schwerpunkte setzen). Danach stellen die Prüfer evt. Fragen dazu.

4.Dan + 5.Dan

Es wird pro Halbjahr ein Lehrgang für hohe Dangrade angeboten. Hierbei richten sich die Themen nach den Teilnehmer (deshalb bitte im Vorfeld Wünsche äußern).

Da die Fächer für hohe Dangrade jedoch viel komplexer sind als für die Grade 1-3 und auch wesentlich mehr Freiheiten zulassen, ist es schwierig Prüflinge konkret vorzubereiten. Vielmehr können allgemeine Hinweise auf den Lehrgängen gegeben und schon vorhanden Kenntnisse überprüft und verbessert werden. Gerade für hohe Dangrade ist ein großes Maß an Selbststudium unerlässlich. Auch die Vorbereitung mittels anderer geeigneter Lehrgänge (ÜL Aus- und Fortbildung, Techniklehrgänge) ist angeraten.

Beim 4. Dan ist darauf zu achten, Prinzipien vorzustellen und nicht Technikbeschreibungen. Dies wird oftmals falsch gemacht.

Für die Theorievorbereitung zum 4. Dan empfiehlt sich die Artikelserie von Wolfgang Dax-Romswinkel, welche unter folgender Internetadresse zu finden ist:

http://nwdk.de/j15/index.php?option=com_content&view=article&id=1426&Itemid=100217

Niveau

Um eine ungefähre Einschätzung zu geben, kann man das Niveau des 4. Dans in etwa mit dem eines B-Trainers und das des 5. Dan mit dem eines A-Trainers vergleichen, was die methodischen Fähigkeiten und das Bewegungsvorbild anbelangt.

Es wird beim 4. Dan empfohlen die vorbereiteten Techniken (ca. 30 Beispiele im Boden wie im Stand) stichpunktartig schriftlich vorzulegen. Das Prüferteam kann dann eine Auswahl treffen, welche Techniken gezeigt werden sollen, wenn dadurch eine Notenbildung möglich ist.

Für den 5. Dan ist sowieso eine schriftliche Ausarbeitung erforderlich. Diese ist bei der Anmeldung zur Prüfung mit einzureichen. Bei der Prüfung selbst muss sie in dreifacher Ausführung vorliegen. Es wird angeraten ein Konzept seiner Aufgaben etwa 3 Monate vor der Prüfung einzureichen, um frühzeitig Rückmeldung zu bekommen.

Bei der Aufgabe der "Darstellung zweier verschiedener methodischer Wege" ist darauf zu achten, tatsächlich dieses Thema zu behandeln. Es geht also um methodische Wege (z.B. induktiver oder deduktiver Weg, Ganzheits- oder Teillernmethode, Erlernen über Spielformen, Methode nach Ohgo, etc.).

Prüfungsdurchführung

Beim 4. Dan soll der Judoka im Standprogramm erst zu jedem Wurfprinzip zwei Techniken aus je einer Situation zeigen (also 18 Würfe). Im Anschluss daran wählen die Prüfer einige aus, die dann erläutert werden müssen (hier zeigt er dann zunächst die zweite Situation). Natürlich muss der Prüfling auf alle vorbereitet sein.

Beim Bodenprogramm sollte darauf geachtet werden, daß allgemeine Verhaltensweisen und Prinzipien des Bodenkampfes erläutert werden. Diese sollen zwar an Beispielen gezeigt werden, die bloße Darstellung der Beispiele ist aber zu wenig. Der Judoka sollte zu allen Bodensituationen Beispiele zeigen können (ca. 30 Aktionen). Auch hier soll der Prüfling zunächst Beispiele aus allen Standardsituationen zeigen und erst danach die Prinzipien erläutern. Außerdem muss er in der Lage sein, diese allgemeinen Prinzipien auf weitere Situationen flexibel anwenden und erläutern zu können

Beim 5. Dan erhält der Prüfling für jedes Technikfach (Kata, Methodik oder Handlungsrepertoire) 20 Minuten Zeit für seine Darstellung. Anschließend erfolgt eine Diskussion mit dem Prüferteam.

Der Prüfling kann frei wählen in welcher Reihenfolge er die Prüfungsfächer ablegt.

- Bereich Kata
- Bereich Stand: Grundform Stand, Vorkenntnisse Stand, Anwendungsaufgabe Stand (Verkettungen, Kontertechniken)
- Bereich Boden: GF Boden, Vorkenntnisse Boden, AW Boden
- Bereich Tokui-waza (Spezialtechnik): AW Stand (Demonstration Tokui-waza und Situationen zur Tokui-waza), Theorie (1. Dan am Beispiel der Tokui-waza), Übungsformen zur Tokui-waza und allgemein. Hierbei wird mit den Übungsformen begonnen, die ohne Erläuterung vorgemacht werden sollen.
- Bereich Theorie: ab 2. Dan ist dies ein eigener Bereich, hier werden dann auch ab 2. Dan Vorkenntnisse geprüft und die Erläuterungen zu den jeweiligen Kata
- Bereich Übungsformen: ab 3. Dan ist dies ein eigener Bereich, hier werden dann auch ab 2. Dan Vorkenntnisse geprüft