

Deutscher Judo-Bund e. V. SV-Prüfungsprogramm zum 1. Dan

Vorkenntnisse	Alle Techniken der Kyu-Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden						
Wurftechniken (7 Aktionen)	Tsuri-goshi	O-soto-guruma	Sukui-nage	Uki-waza	Sumi-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi	Yoko-wakare
Bodentechniken (19 Aktionen)	Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kata-gatame			Juji-gatame, Ude-garami Ude-gatame, Waki-gatame Hara-gatame, Kannuki-gatame Ashi-gatame		Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kata-ha-jime, Kata-te-jime, Ryo-te-jime, Ashi-jime	
Anwendungsaufgabe Stand / SV (max. 5min + 6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik im Stand unter technisch/taktischen Aspekten in der Selbstverteidigung • Drei Verkettungen von Atemitechniken unter Berücksichtigung einer Selbstverteidigungssituation • Drei Abwehrtechniken gegen Umklammerungsangriffe 						
Anwendungsaufgabe Boden / SV (9 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Vier Übergänge vom Stand in die Bodenlage unter Berücksichtigung technisch/taktischer Aspekte in der Selbstverteidigungssituation • Erarbeiten von je einer Bodentechnik bei eigener Rückenlage gegen Angriffe aus drei verschiedenen Angriffsrichtungen unter Berücksichtigung der Prinzipien Atemi, Hebeln und Würgen • Verteidigungsverhalten gegen zwei unterschiedliche Angriffe am Boden in Verbindung mit Atemi- und/oder Nervendrucktechniken 						
Übungsformen	Tandoku-renshu und Uchi-komi zur Spezialtechnik im Stand						
Theorie	Zug und Druck, Gleichgewicht, Kontaktpunkte, Kräftewirkung						
Kata	Nage-no-kata						

Deutscher Judo-Bund e. V. SV-Prüfungsprogramm zum 2. Dan

Vorkenntnisse	Alle Techniken der bisherigen Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden					
Wurftechniken (6 Aktionen)	Sode-tsurikomi-goshi	Yama-arashi	Hikkomi-gaeshi	Tawara-gaeshi	Morote-gari	Obi-otoshi
Bodentechniken (stichprobenartig, mindestens 20 Aktionen)	2 Varianten der 5 Osaе-komi-waza		2 Varianten der 7 Kansetzu-waza		2 Varianten der 7 Shime-waza	
Anwendungsaufgabe Stand / SV (max. 5 min + 20 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird, im Kontext einer Selbstverteidigungssituation • Sechs Wurftechniken aus sinnvollen Selbstverteidigungssituationen auch beidseitig demonstrieren • Fünf Kombinationen von Atemitechniken unter Berücksichtigung einer Selbstverteidigungssituation • Zwei Verteidigungstechniken gegen Atemiangriffe als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Ableiten) 					
Anwendungsaufgabe Boden / SV (9 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten von zwei Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage (Uke greift zwischen den Beinen oder von den Beinen her an) • Erarbeiten von zwei Bodentechniken aus der Standardsituation Angriff in Reitposition • Je ein Abwehrverhalten gegen Atemiangriffe, Halten, Hebeln und Würgen 					
Übungsformen	<ul style="list-style-type: none"> • Nage-komi Formen, spezielle Uchi-komi Formen 					
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> • Technikeinteilung (Systematisierung – z.B. Go-kyo, Prinzipien) • die Arten des Techniktrainings 					
Kata	Katame-no-kata					

Deutscher Judo-Bund e. V. SV-Prüfungsprogramm zum 3. Dan

Vorkenntnisse	Alle Techniken der Kyu- und Dan- Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden		
Wurftechniken	Je 3 frei wählbare Kaeshi- und Maki-komi-waza aus dem Kodokan-Programm		
Bodentechniken	Prinzipien des Haltens und Befreiens	Prinzipien des Hebelns	Prinzipien des Würgens
Anwendungsaufgabe Stand / SV	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration und Erläuterung von vier unterschiedlichen Möglichkeiten des Abwehrverhaltens in Selbstverteidigungssituationen 		
Anwendungsaufgabe Boden / SV	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten von drei Verkettungen zwischen Atemi-, Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzen von Ukes Verteidigungsverhalten unter Berücksichtigung einer Selbstverteidigungssituation • Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten in der Selbstverteidigung 		
Übungsformen	3 unterschiedliche Randoriaufgaben		
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> • Judo-Werte • Rolle von Uke und Tori • Unterrichts- / Lehrmethoden • Differenzierung nach Zielgruppen 		
Kata	wahlweise Kime-no-kata oder Gonosen-no-kata		