



# Pflichtprogramm

	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
Nage-Waza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gokyo-no-waza</b> (alle Techniken) darunter</li> <li>• Kombinationen, Finten, Konter   Ai-yotsu und Kenka-yotsu (mind. je 2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gokyo-no-waza</b> (alle Techniken) darunter</li> <li>• Kombinationen   Finten   Konter   Ai-   Kenka-yotsu (mind. je 2)</li> <li>• <b>Shinmeisho / Habukareta-waza</b> (12 Techniken)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gokyo-no-waza</b> (alle Techniken)</li> <li>• <b>Shinmeisho / Habukareta-waza</b> (12 Techniken)</li> <li>• Kombinationen oder Finten   Kontertechniken (je 6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Te-waza   Koshi-waza   Ashi-waza</b> Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ma-sutemi-   Yoko-sutemi-waza</b> Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur</li> </ul>
Katame-waza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Katame-waza</b> (Grund- und Erweiterungsprogramm) aus Standardsituationen (je 1) darunter</li> <li>• Standardsituation: Oberlage   Unterlage (mind. je 1 Lösung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Katame-waza</b> (alle Techniken) aus Standardsituationen (je 1)</li> <li>• <b>Handlungsketten</b>, beginnend in <b>Oberlage</b>: mehrfach verzweigt, mit mind. drei verschied. Abschlüssen (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Katame-waza</b> (alle Techniken) aus Standardsituationen (je 1)</li> <li>• <b>Handlungsketten</b>, beginnend in <b>Oberlage</b> und <b>Unterlage</b>: mehrfach verzweigt, mit mind. drei verschied. Abschlüssen (je 2)</li> <li>• <b>Umdrehtechniken</b> gegen Bank-/Bauchlage   aus eigener Rückenlage (Demonstration und Erläuterung der Prinzipien)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Osaekomi-waza und deren Befreiungen</b> Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur (Prüfer wählt Beispiele)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kansetsu-waza   Shime-waza</b> Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur (Prüfer wählt Beispiele)</li> </ul>
Kata	Wahlweise: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nage-no-kata</b> Gruppen 1-3</li> <li>• <b>Jū-no-kata</b> Gruppen 1-2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nage-no-kata</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Katame-no-kata</b></li> </ul>	Wahlweise: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jū-no-kata</b></li> <li>• <b>Kōdōkan-goshin-jutsu</b></li> </ul>	Wahlweise: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Itsutsu-no-kata</b></li> <li>• <b>Kata als Uke</b> aus dem Dan-Programm</li> </ul> plus Wahlweise: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Koshiki-no-kata</b></li> <li>• <b>Kime-no-kata</b></li> </ul>



	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
Theorie	entfällt	entfällt	<p>Wahlweise:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kanos Konzept des Kuzushi und Tsukuri</li><li>• Uke-Verhalten für den Lernprozess</li><li>• Judo-Werte im Kinder- und Jugendtraining</li></ul>	<p>Wahlweise:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hebelwirkungen um Rotationen um Körperachsen zu erzeugen</li><li>• Konstruktion von Übungsreihen nach den Grundsätzen des Lehrens nach Funktionsphasen unter Verwendung des Koordinations-Anforderungs-Reglers</li><li>• Erläuterung von Kanos Erziehungskonzept (zum Ende des 19. Jahrhunderts)</li></ul>	<p>Wahlweise:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bedeutung von Rumpfstabilität und Gelenkwinkeln für die Generierung von Kraft und die Kraftübertragung auf Uke</li><li>• Möglichkeiten der Technikvermittlung durch offene Aufgabenstellungen</li><li>• Kanos Konzept von Seiryokuzenyo und Jita-kyo'ei (ab ca. 1920)</li></ul>

Ende: Pflichtprogramm



# Wahlprogramm

	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
Kata	<p><b>Demonstration als Uke:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> </ul> <p>oder</p> <p><b>Demonstration als Tori:</b> wahlweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>die nicht gewählte Alternative der Obligatorik</li> <li><b>Nage-no-kata</b> Gruppen 4 und 5</li> <li><b>Jū-no-kata</b> Gruppe 3</li> <li><b>Katame-no-kata</b> Osaekomi-waza</li> <li><b>Kōdōkan-goshin-jutsu</b> Gruppen 1 und 2 (oh. Waffen)</li> </ul>	<p><b>Demonstration als Uke:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> </ul> <p>oder</p> <p><b>Demonstration als Tori:</b> wahlweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Katame-no-kata</b> 2 Gruppen nach Wahl</li> <li><b>Kōdōkan-goshin-jutsu</b> 4 Gruppen nach Wahl oder Abwehr aller bewaffneter Angriffe (Gruppen 3-5)</li> <li><b>Kime-no-kata</b> Gruppe Idori</li> </ul>	<p><b>Demonstration als Uke:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> </ul> <p>oder</p> <p><b>Demonstration als Tori:</b> wahlweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Jū-no-kata</b></li> <li><b>Kodokan-goshin-jutsu</b></li> <li><b>Kime-no-kata</b> Gruppe Tachiai</li> <li><b>Koshiki-no-kata</b> Omote 1-8</li> </ul>	<p><b>Demonstration als Uke:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> </ul> <p>oder</p> <p><b>Demonstration als Tori:</b> wahlweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>die nicht gewählte Kata der Obligatorik</li> <li><b>Kime-no-kata</b></li> <li><b>Koshiki-no-kata</b> Omote komplett</li> <li><b>Nage-no-kata</b> auf Niveaustufe 2-3 als Tori</li> <li><b>Katame-no-kata</b> auf Niveaustufe 2-3 als Tori</li> </ul>	<p><b>Demonstration als Uke:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> </ul> <p>oder</p> <p><b>Demonstration als Tori:</b> wahlweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>die nicht gewählten Kata der Obligatorik (Kime- oder Koshiki-no-kata)</li> <li>andere Kodokan-Kata (außer Itsutsu-no-kata) nach Wahl auf Niveaustufe 3</li> </ul>
Judo-SV	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verteidigung geg. 5 Angriffe: <ul style="list-style-type: none"> <li>aus Nahdistanz (je 1): zu Boden bringen, kontrollier. <ul style="list-style-type: none"> <li>Umklammerung</li> <li>Würgen im Stand</li> <li>Schwitzkasten</li> <li>Greifen der Kleidung</li> <li>Tori am Boden in Rückenl.</li> </ul> </li> <li>Schläge und Tritte (je 1): abwehren (blocken / ableiten), mit Atemi-waza kontern, zu Boden bringen, kontrollieren <ul style="list-style-type: none"> <li>Schwinger / Seitwärtshaken</li> <li>gerader Fauststoß</li> <li>gerader Fußtritt</li> <li>schräger Fußtritt</li> <li>Schlag am Boden gegen die eigene Rückenlage</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verteidigung geg. 5 Angriffe: <ul style="list-style-type: none"> <li>aus Nahdistanz (sh. 1. Dan)</li> <li>Schläge, Tritte (sh. 1. Dan)</li> <li>Schlagwaffen bzw. Schlagwerkzeugen von mind. 50 cm Länge (z.B. Stock) (je 1): <ul style="list-style-type: none"> <li>Schlag von oben</li> <li>Schlag von der Seite als „Vorhand“</li> <li>Schlag von der Seite als „Rückhand“</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verteidigung geg. 5 Angriffe (jeweils Stichproben): <ul style="list-style-type: none"> <li>aus Nahdistanz (sh. 1. Dan)</li> <li>Schläge, Tritte (sh. 1. Dan)</li> <li>Schlagwaffen (sh. 1. Dan)</li> </ul> </li> <li>Chancen und Risiken der Verteidigung gegen Angriffe mit Messern und anderen Schnitt-/Stichwaffen</li> </ul>	entfällt	entfällt



Taiso

### 1. Dan

- Judo-Sportabzeichen und
- Taiso-Programm:
  - Tandoku-renshu im Stand (10 Techniken) rhythmische Demo aus versch. Bewegungsrichtungen und
  - Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku-no-kata
    - Dai-ichirui

### 2. Dan

- Judo-Sportabzeichen (Silber) und
- Taiso-Programm:
  - Tandoku-renshu am Boden (10 Techniken) und
  - Koordinationskreise (Demo 1 bis 3 oder 1 und 4)
    - 1: Hüft- und Platzwechsel
    - 2: Hüftwechsel und diagonale Stütze
    - 3: Schulterbrücke und Rollen
    - 4: Kombi aus 2 und 3
  - Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku-no-kata
    - Tandoku-dosa

### 3. Dan

- Judo-Sportabzeichen (Gold) und
- Taiso-Programm:
  - zu mind. 3 der jeweil. Module (mit schriftl./bildl. Ausarbeit.)
  - gesundheitsorient (21 Ü.):
    - Mobilisation (Hokyo)
    - Koordination
    - Kräftigung/Stabilisation
    - Dehnung/Beweglichkeit (Juan-taiso)
    - Lockerung/Entspannung
    - Atmen (Kokyu-ho)

- oder
- judo-spezifisch (21 Ü.):
    - Tandoku-renshu (Stand)
    - Tandoku-renshu (Boden)
    - Tai-sabaki
    - Atemi-waza
    - Ukemi
- oder
- Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku-no-kata
    - Tandoku-dosa und
    - Kime-shiki oder Ju-shiki

### 4. & 5. Dan

entfällt

### 1. Dan

- DJB-Trainer-C

### 2. Dan

- DJB-Trainer-C
- HJV-Kampfrichter
- HJV-Wertungsrichter-Kata

### 3. Dan

- DJB-Trainer-B
- HJV-Kampfrichter (2 Jahre)
- HJV-Wertungsrichter-Kata (für 2 Kata)

### 4. Dan

- DJB-Trainer-B
- DJB-Kampfrichter-B
- HJV-Wertungsrichter-Kata-B

### 5. Dan

- DJB-Trainer-A
- DJB-Kampfrichter-A
- HJV-Wertungsrichter-Kata-A

Wettkampf

- Qualifikation DEM (aktuell) oder
- 10 Wettkampfpunkte
- Indiv. Kampfkonzepktion einschl. Trainingsformen

- Platz 1-5 DEM (aktuell) oder
- 10 Wettkampfpunkte
- Uchi-komi Formen zu 2 Eindrehtechniken

- Platz 1-5 DEM (aktuell) oder
- 10 Wettkampfpunkte
- Uchi-komi Formen zu 4 Ashi-Waza
- Griffkampfstrategien

- Platz 1-5 DEM (Karriere) oder
- 10 Wettkampfpunkte
- 4 Trainingsformen zu Auswahlreaktionen im Stand

- Platz 1-5 DEM (Karriere) oder
- 10 Wettkampfpunkte
- 4 Handlungsketten von Grifferarbeitung Stand bis Katame-waza
- Periodisierung im Jahres-Trainingsplan

Ende: Wahlprogramm