

<b>Vorkenntnisse</b>	Bis zu 3 Kyu der bisherigen Kyu-Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden (Wurftechniken)						
<b>Wurftechniken</b> (7 Aktionen)	Demonstration aus sinnvollen Bewegungsvorgaben, Eingänge und Varianten sind frei wählbar.						
	Tsuri-goshi	O-soto-guruma	Sukui-nage	Uki-waza	Sumi-otoshi	Harai-tsuri-komi-ashi	Yoko-wakare
<b>Bodentechniken</b> (19 Aktionen)	Demonstration aus den Standardpositionen des Bodenkampfes						
	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	
<b>Anwendungsaufgabe Stand / SV</b> (max. 5min + 6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (bevorzugte Wurftechnik) unter technisch/taktischen Aspekten. Diese Demonstration und Erläuterung soll mit dem geforderten Prüfungspunkt Übungsformen eine Einheit bilden</li> <li>• 3 Renraku-waza <b>und/oder</b> Finten</li> <li>• 3 Kaeshi-waza</li> </ul> <p><b>oder SV</b> (Kriterien siehe Dan-PO des DJB)! Beim Wahlfach <b>SV</b> werden die Übungsformen extra geprüft</p>						
							müssen vom Prüfling vor der Demonstration bekannt gegeben werden
<b>Anwendungsaufgabe Boden / SV</b> (9 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Übergänge vom Stand in die Bodenlage- davon je 2 aus missglücktem Angriff des Gegners und je zwei aus nicht oder teilweise erfolgreichem eigenen Angriff</li> <li>• Erarbeiten von je einer Bodentechnik gegen die Bank-/ Bauchlage aus 3 verschiedenen Angriffsrichtungen unter Berücksichtigung der 3 Prinzipien Halten, Hebeln und Würgen</li> <li>• Verteidigungsverhalten gegen 2 unterschiedliche Angriffe am Boden</li> </ul> <p><b>oder SV</b> (Kriterien siehe Dan-PO des DJB)</p>						
<b>Übungsformen</b>	Tandoku-renshu und Uchi-komi zur Spezialtechnik (bevorzugte Technik) im Stand (auch bei SV -Wahl statt Spezialtechnik)						
<b>Theorie</b>	Fragegruppen des JVS zur Theorieprüfung						
<b>Kata</b>	Nage-no-kata						

<b>Vorkenntnisse</b>	Bis zu 3 Kyu der bisherigen Kyu-Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden (Wurftechniken)					
<b>Wurftechniken</b> (6 Aktionen)	Demonstration aus sinnvollen Bewegungsvorgaben Eingänge und Varianten sind frei wählbar. Sode-tsuru-komi-goshi   Yama-arashi   Hikkomi-gaeshi   Tawara-gaeshi   Morote-gari   Obi-otoshi					
<b>Bodentechniken</b> (stichprobenartig Mindestens 20 Aktionen)	Demonstration aus den Standardpositionen des Bodenkampfes 2 Varianten der 5 Osaе-komi-waza   2 Varianten der 7 Kansetsu-waza   2 Varianten der 7 Shime-waza					
<b>Anwendungsaufgabe Stand/ SV</b> (max. 5 min + 20 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik /bevorzugte Technik verhindert wird.</li> <li>• 6 Wurftechniken aus sinnvollen Situationen beidseitig demonstrieren. Diese Demonstration soll mit dem geforderten Prüfungspunkt Übungsformen eine Einheit bilden <b>oder SV</b> (Kriterien siehe Dan-PO des DJB) !</li> <li>• 5 Finten <b>und/oder</b> Renraku-waza als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">← müssen vom Prüfling vor der Prüfung bekannt gegeben werden</span></li> <li>• 3 Kaeshi-waza als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Übersteigen, Ausweichen) Beim Wahlfach <b>SV</b> werden die Übungsformen extra geprüft</li> </ul>					
<b>Anwendungsaufgabe Boden / SV</b> (9 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten von 4 Bodentechniken aus der Standardposition Rückenlage je 2 in Unter- und in Oberlage</li> <li>• Erarbeiten von 2 Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen in verschiedenen Positionen des Bodenkampfes</li> <li>• je ein Abwehrverhalten gegen Halten, Hebeln und Würgen PO des DJB <b>oder SV</b> ( Kriterien siehe Dan-PO des DJB) !</li> </ul>					
<b>Übungsformen</b>	• Nage-komi-Formen, spezielle Uchi-komi-Formen / Demonstration und Erläuterung					
<b>Theorie</b>	• Fragegruppen des JVS zur Theorieprüfung					
<b>Kata</b>	Katame-no-Kata					

<b>Vorkenntnisse</b>	Bis zu 3 Kyu der bisherigen Kyu-Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden (Wurftechniken)		
<b>Wurftechniken</b>	Je 3 frei wählbare Kaeshi- und Maki-komi-waza aus dem Kodokan-Programm		
<b>Bodentechniken</b>	Prinzipien des Haltens und Befreiung	Prinzipien des Hebelns und Verteidigung	Prinzipien des Würgens und Verteidigung
<b>Anwendungsaufgabe Stand / SV</b>	Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen <b>oder SV</b> (Kriterien siehe Dan-PO des DJB) !		
<b>Anwendungsaufgabe Boden / SV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten von 3 Verkettungen zwischen Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhalten</li> <li>• Demonstration und Erläuterung eines Handlungskomplexes am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten. Diese Demonstration und Erläuterung soll mit den geforderten Prüfungspunkt Übungsformen eine Einheit bilden!</li> </ul> <b>oder SV</b> (Kriterien siehe Dan-PO des DJB) !		
<b>Übungsformen</b>	3 unterschiedliche Randoriaufgaben		
<b>Theorie</b>	• Fragegruppen des JVS zur Theorieprüfung		
<b>Kata</b>	Gonosen-no-Kata <b>oder</b> Kime-no-kata Bei der Demonstration der Gonosen-no-Kata sind die Varianten Nage-waza-ura-no-kata nach Mifune /Ochiai <b>oder</b> die DJB Version möglich.		

Judoverband Sachsen e. V. **Schwerpunkte** Prüfungsprogramm zum 4. Dan

<b>Vorkenntnisse</b>	entfallen
<b>Standtechnik (stichprobenartig)</b>	<p>Erläuterung der folgenden Wurfprinzipien und Demonstration mit je 2 Techniken aus je 2 sinnvollen Situationen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicheln</li> <li>• Fegen</li> <li>• Blockieren/Stoppen</li> <li>• Verwringen</li> <li>• Einhängen</li> <li>• Eindrehen</li> <li>• Ausheben</li> <li>• Einrollen</li> <li>• Selbstfallen</li> </ul>
<b>Bodentechnik (stichprobenartig)</b>	<p>Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden:</p> <p>a) Angriff aus Ober- und Unterlage      ← <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Jeweils zu allen Standardpositionen des Bodenkampfes</span></p> <p>b) Abwehr aus Ober- und Unterlage</p>
<b>Theorie</b>	<p>geschichtliche Entwicklung Abgabe des Vorbereitungsscriptes mit Anmeldung zur Prüfung</p>
<b>Kata</b>	wahlweise Kodokan-goshin-jutsu <b>oder</b> Ju-no-kata

**Judoverband Sachsen e. V. Schwerpunkte Prüfungsprogramm zum 5. Dan**

<b>Vorkenntnisse</b>	entfallen
<b>Technik</b>	<p>Schriftliche Ausarbeitung, mündliche und praktische Darstellung von <b>zwei</b> komplexen judospezifischen Themen aus den folgenden drei Bereichen:</p> <p><b>1. Kata</b>                      —————&gt;      Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen</p> <p><b>2. Methodik</b>                —————&gt;      zwei unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judotechniken unter Berücksichtigung von Spiel- und/oder Übungsformen</p> <p><b>3. Technik / Taktik</b>      —————&gt;      das Handlungsrepertoire eines bestimmten Wettkämpfers</p>
<b>Theorie</b>	grundlegende Gedanken zur weiteren Entwicklung des Judo und zum Selbstverständnis des Judoka / Theorieprüfung erfolgt mündlich!
<b>Kata</b>	<p>Itsutsu-no-kata und Koshiki-no-kata</p> <p align="center"><b>oder</b></p> <p>Itsutsu-no-kata und Kime-no-kata (nur, wenn nicht schon gezeigt-Eintrag Judopass)</p>

- Hinweise :**
- Die Prüfungen für alle Dangrade werden im weißen Judogi absolviert!**
  - Schriftliche Ausarbeitungen (einschließlich SV- Techniken) der Dangrade 1 bis 3 sind vor der Prüfung abzugeben!**
  - Ausarbeitungsskripte der Dangrade 4 und 5 sind mit Anmeldung zur Prüfung abzugeben!**