



Leitfaden
zur Dan-Graduierung im Judo-
Verband Sachsen e.V.

(nach der Graduierungsordnung des DJB vom 28. Oktober 2023)

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines.....	2
Zu den Wahlbereichen.....	2
Umfang der zu demonstrierenden Techniken.....	3
Schriftliche Ausarbeitung zum Graduierungsprogramm.....	3
Bewertungskriterien der Prüfungsleistung.....	4
Anlage 1: Anforderungen für die Graduierung zum 1. Dan.....	5
Anlage 2: Anforderungen für die Graduierung zum 2. Dan.....	9
Anlage 3: Anforderungen für die Graduierung zum 3. Dan.....	13
Anlage 4: Anforderungen für die Graduierung zum 4. Dan.....	17
Anlage 5: Anforderungen für die Graduierung zum 5. Dan.....	20
Anlage 6: Techniken der Nage-waza.....	23
Anlage 7: Techniken der Katame-waza.....	25
Anlage 8: Literaturhinweise.....	26

Version: 1.0

Stand: 10.06.2024

letzte redaktionelle Bearbeitung: 30.06.2024

Allgemeines

Dieser Leitfaden legt im Judo-Verband Sachsen e.V. die Anforderungen für Dan-Graduierungen gemäß der Graduierungsordnung fest und beschreibt die landesspezifischen Besonderheiten.

Die Graduierungsordnung des DJB bildet dabei den grundlegenden Rahmen für die Durchführung von Dan-Graduierungen.

Um sich für die Dan-Prüfung anzumelden, muss der zu Graduierende auf dem Anmeldeformular den jeweiligen Wahlbereich (Lizenz, Wettkampf, Kata, Selbstverteidigung, Taiso) kennzeichnen und die notwendigen Nachweise einreichen. Für den Wahlbereich Kata muss außerdem die ausgewählte Kata benannt werden. Die endgültige Zulassung erfolgt nach Überprüfung der Unterlagen und Zahlung der Gebühren. Die Teilnahme an einem Dan-Workshop wird empfohlen.

Der Prüfungsablauf entspricht der Reihenfolge der aufgeführten Anforderungen zu den einzelnen Dan-Graden entsprechend den Anlagen.

Tori und Uke treten mit weißem Judogi auf.

Der Ablauf der Prüfung erfolgt für den 1. bis 5. Dan wie folgt:

- a) Schriftliche Theorieprüfung (nur 1. und 2. Dan)
- b) Demonstration der Nage-waza (Modul 1)
- c) Demonstration der Katame-waza (Modul 2)
- d) Kata (Modul 3)
- e) Ausführungen zum Anforderungsteil Theorie (Modul 4, nur 3. bis 5. Dan)
- f) Wahlbereich (Modul 6)

Zu den Wahlbereichen

Im **Wahlbereich Wettkampf** müssen seit der letzten Graduierung 10 Kampfpunkte oder Erfolge bei folgenden Wettkämpfen nachgewiesen werden:

1. Dan	Qualifikation für eine deutsche Meisterschaft der U18, U21 oder Männer/Frauen seit der letzten Graduierung
2. Dan	Platz 1-5 bei einer deutschen Meisterschaft der U18, U21 oder Männer/Frauen seit der letzten Graduierung
3. Dan	Platz 1-5 bei einer deutschen Meisterschaft der U21 oder Männer/Frauen seit der letzten Graduierung
4. Dan	Platz 1-5 bei einer deutschen Meisterschaft der Männer/Frauen
5. Dan	Platz 1-3 bei einer deutschen Meisterschaft der Männer/Frauen

Offizielle Meisterschaften und Turniere der EJU oder der IJF sind Deutschen Meisterschaften der jeweiligen Altersklassen gleichgestellt.

Im **Wahlbereich Kata** kann dieselbe Kata als Uke maximal zweimal gewählt werden. Die Kata-Leistung des Graduierungspartners kann bewertet werden, auch wenn er selbst kein zu Graduierender ist. Er erhält eine Bescheinigung über das abgelegte Modul Kata vom Katabeauftragten des JVS.

Hat ein zu Graduierender an einem Kata-Turnier ab Landesebene teilgenommen und die für seine Graduierung relevante Kata mit 60% absolviert, gilt der Wahlbereich als bestanden. Ein Nachweis muss mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung eingereicht werden.

Die **Wahlbereiche Selbstverteidigung und Taiso** sind in den Anlagen beschrieben.

Umfang der zu demonstrierenden Techniken

In Bezug auf den Umfang der zu demonstrierenden Techniken wird gemäß der Vereinbarung der Lehrwarte und Prüfungsreferenten auf der DJB-Referententagung im September 2023 nur eine Auswahl aller in den Anforderungen für Dan-Grade festgelegten Techniken in Dan-Prüfungen gefordert.

Der Umfang wird durch die Graduierungskommission während der Prüfung bestimmt. Eine Orientierung liefern die Ausführungen zu den einzelnen Dan-Graduierungen in den entsprechenden Anlagen.

Schriftliche Ausarbeitung zum Graduierungsprogramm

Die schriftliche Ausarbeitung zum **1. bis 3. Dan ist verpflichtend**. Diese muss entsprechend der Anforderung der einzelnen Dan-Grade die zu demonstrierenden Kombinationen, Finten, Konter und die frei wählbaren Shinmeisho-waza/Habukareta-waza enthalten.

Leitfaden zur Dan-Graduierung im Judo-Verband Sachsen e.V.

Die Ausarbeitung muss in dreifacher gedruckter Ausfertigung, mit Namen, Verein, Prüfungsdatum und Inhalt der Graduierungskommission vorgelegt werden.

Für den **4. und 5. Dan** ist eine schriftliche Ausarbeitung 14 Tage vor der Prüfung per E-Mail beim Lehr- und Prüfungsreferenten einzureichen.

Bewertungskriterien der Prüfungsleistung

Die Bewertung der Prüfungsleistungen gemäß der Graduierungsordnung des DJB vom 28.10.2023, Punkt 4.3 erfolgt wie folgt:

Die Anforderungen gelten als erfüllt, wenn eine **einfache Mehrheit der Graduierungskommission** die Leistungen **positiv im Sinne der Anforderungen** bewertet.

Die jeweils für die einzelnen Dan-Grade und Bereiche nachzuweisende Ausführungsqualität (Niveaustufen) ist bei den Anforderungen zu den einzelnen Dan-Graden aufgeführt. Die Feststellung der erreichten Niveaustufen bildet den Kern der Leistungsbeurteilung im Rahmen der Prüfungen. Es gelten folgende Kriterien:

- a) Die Technik muss der **Technik-Klassifikation des Kodokan** entsprechen.
- b) **Niveaustufen:**
 - **Niveaustufe 2:** In dieser Stufe muss das **technische Prinzip weitgehend umgesetzt** werden. Die Techniken müssen in **flüssigem Tempo** und **befriedigender Präzision** demonstriert werden.
 - **Niveaustufe 3:** In dieser Stufe muss das **technische Prinzip nahezu vollständig umgesetzt** werden. Die Techniken müssen mit **hoher Dynamik** und **Präzision** demonstriert werden.
- c) **Verfahren bei Nichterfüllung der geforderten Kompetenzen:**
 - Alle Module des Graduierungsprogramms werden zusammengefasst und am Ende wird die Graduierung als **bestanden oder nicht bestanden** gewertet.
 - Falls ein oder mehrere Module als nicht bestanden bewertet werden, erhält der Prüfling **keine Graduierung**, jedoch eine Bestätigung seiner erfolgreich abgelegten Module.
 - Die nicht bestandenen Module können zu einer der Nächsten vom JVS ausgeschrieben Prüfung wiederholt werden. Die Module, die den Anforderungen entsprochen haben, werden anerkannt und müssen nicht erneut demonstriert werden.

Anlage 1: Anforderungen für die Graduierung zum 1. Dan Obligatorik (Pflichtbereich)

A. Nage-waza (Modul 1)

Die Anforderungen für die Nage-waza sind wie folgt strukturiert:

- Zuerst sind folgende 10 obligatorischen Aktionen zu demonstrieren:
 - **Zwei Kombinationen**
 - **Zwei Finten**
 - **Zwei Konter**
 - **Zwei Lösungen für Ai-yotsu**
 - **Zwei Lösungen für Kenka-yotsu**

Die schriftliche Ausarbeitung zu den vorgenannten Techniken/Aufgaben ist verpflichtend.

- **Gokyo-no-waza**: Die Graduierungskommission wählt am Prüfungstag weitere Techniken aus dem Grund-, Erweiterungs- und Masterprogramm aus, die demonstriert werden müssen.

Die Techniken der Gokyo-no-waza des Grundprogramms (Anlage 6) sind auf **Niveaustufe 3** zu demonstrieren.

Die Techniken der Gokyo-no-waza des Erweiterungs- und Masterprogramms (Anlage 6) sind mindestens auf **Niveaustufe 2** zu demonstrieren.

B. Katame-waza (Modul 2)

Anforderungen für die Katame-waza sind wie folgt strukturiert:

- Demonstration **einer Variante jeder Katame-waza** aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm als Lösungen von folgenden Standardsituationen:
 - Übergang Stand-Boden,
 - Bankposition,
 - Bauchlage,
 - Beinklammer,
 - Rückenlage (Partner zwischen den Beinen).

Leitfaden zur Dan-Graduierung im Judo-Verband Sachsen e.V.

- Dabei muss mindestens je Standardsituation eine Lösung in Oberlage und eine in Unterlage gezeigt werden.
- Die Demonstration der ersten Technik beginnt im Stand und setzt sich mit einem fließenden Übergang in die Bodenlage fort.
- Während der Demonstration bietet Uke situatives Verhalten und leistet angemessenen Widerstand.

Die Techniken des Grund- und Erweiterungsprogramms sind auf **Niveaustufe 3** zu demonstrieren.

C. Kata (Modul 3)

Die Anforderungen für den Bereich Kata sind wie folgt strukturiert:

Zur Auswahl stehen die **Nage-no-kata (Gruppen 1-3)** oder die **Ju-no-kata (Gruppen 1-2)**.

Die Demonstration muss mindestens auf **Niveaustufe 2** erfolgen.

Die gewählte Kata ist mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung anzugeben.

Wahlbereich (Auswahl eines Bereiches) (Modul 6)

D. Lizenzen

Mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung ist mindestens eine gültige Trainer-C-Lizenz des DJB einzureichen.

E. Wettkampf

- Als Bedingung für die Teilnahme am Wahlbereich Wettkampf ist der Nachweis von 10 Kampfpunkten **oder** von bedeutenden Wettkampferfolgen (siehe Vorbemerkungen) seit der letzten Graduierung erforderlich. Die Wettkampferfolgskarte ist mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung einzureichen.
- Es muss die **individuelle Kampfkonzeption** demonstriert und erläutert werden. Weiterhin müssen zu je einer Technik im Stand und am Boden **Trainingsformen** demonstriert und erläutert werden.

Die Demonstration muss auf **Niveaustufe 3** erfolgen.

Die Erstellung einer schriftlichen Ausarbeitung ist verpflichtend.

F. Kata

- Bei der **Ausführung einer Kata als Tori** muss wahlweise eine der folgenden Kata demonstriert werden:
 - die nicht gewählte Kata aus dem Pflichtprogramm
 - Nage-no-kata (Gruppe 4 und 5)
 - Ju-no-kata (Gruppe 3)
 - Katame-no-kata (Osækomi-waza)
 - Kodokan-goshinjutsu (Gruppe 1 und 2)
- Wird die Nage-no-kata (Gruppe 4 und 5) oder die Ju-no-kata (Gruppe 3) ausgewählt, ist diese Kata bereits im obligatorischen Bereich in ihrer Gesamtheit zu demonstrieren.

oder

- Bei der **Ausführung einer Kata als Uke** ist eine Auswahl aus allen Kodokan-Kata möglich (mit mindestens 15 Techniken). Die gewählte Kata ist in ihrer Gesamtheit vorzuführen.

Die Demonstration muss mindestens auf **Niveaustufe 2** erfolgen.

Die gewählte Kata ist mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung anzugeben.

G. Selbstverteidigung

- Verteidigung gegen 5 Angriffe aus der Nahdistanz, je einmal gegen Umklammerung, Würgen im Stand, Schwitzkasten, Greifen der Kleidung, Tori am Boden in Rückenlage. Angreifer wird zu Boden gebracht und dort kontrolliert
- Verteidigung gegen 5 Angriffe durch Schläge und Tritte
 - 1x Schwinger oder Seitwärtshaken
 - 1x gerader Fauststoß („Jab“ oder „Cross“)
 - 1x gerader Fußtritt
 - 1x schräger Fußtritt
 - 1x Schlag am Boden gegen die eigene Rückenlage

Der Schlag/Tritt wird abgewehrt (blocken oder ableiten), mit einer Atemi-waza gekontert, der Angreifer anschließend zu Boden gebracht und dort kontrolliert.

Leitfaden zur Dan-Graduierung im Judo-Verband Sachsen e.V.

H. Taiso

- Judo-Sportabzeichen (Nachweis über Urkunde)

und

- Tandoku-renshu: rhythmische Demonstration von 10 Techniken aus dem Wahlprogramm Taiso (vgl. 1. Kyu) jeweils aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen, z.B. im Karree (**Niveaustufe 2**)

und

- Demonstration der Dai-ichirui (Stoß- und Tritttechniken) der Seiryoku-zenyokokumin-taiiku (**Niveaustufe 2**)
 - Goho-ate (Schlagen/Stoßen in fünf Richtungen)
 - O-goho-ate (großes Schlagen/Stoßen in fünf Richtungen)
 - Goho-geri (Treten in fünf Richtungen)



Anlage 2: Anforderungen für die Graduierung zum 2. Dan Obligatorik (Pflichtbereich)

A. Nage-waza (Modul 1)

Die Anforderungen für die Nage-waza sind wie folgt strukturiert:

- Zuerst sind folgende 10 obligatorischen Aktionen zu demonstrieren:
 - **Zwei Kombinationen**
 - **Zwei Finten**
 - **Zwei Konter**
 - **Zwei Lösungen für Ai-yotsu**
 - **Zwei Lösungen für Kenka-yotsu**

Die schriftliche Ausarbeitung zu den vorgenannten Techniken/Aufgaben ist verpflichtend.

- **Gokyo-no-waza:** Die Graduierungskommission wählt am Prüfungstag weitere Techniken aus dem Grund-, Erweiterungs- und Masterprogramm aus, die demonstriert werden müssen.

Alle Techniken der Gokyo-no-waza (Anlage 6) sind auf **Niveaustufe 3** zu demonstrieren.

- **Shinmeisho-Waza/Habukareta-waza:** Es sind 12 frei wählbare Techniken „außerhalb der Gokyo“ aus dem Technikpool zu demonstrieren.

Die schriftliche Auflistung der ausgewählten Techniken ist verpflichtend.

Alle Techniken aus dem Technikpool (Anlage 6) sind auf **Niveaustufe 2** zu demonstrieren.

B. Katame-waza (Modul 2)

Die Anforderungen für die Katame-waza sind wie folgt strukturiert:

- Demonstration **einer Variante jeder Katame-waza** (außer Ashi-garami und Do-jime) als Lösungen von folgenden Standardsituationen:
 - Übergang Stand-Boden,
 - Bankposition,

Leitfaden zur Dan-Graduierung im Judo-Verband Sachsen e.V.

- Bauchlage,
- Beinklammer,
- Rückenlage (Partner zwischen den Beinen).
- Dabei muss mindestens je Standardsituation eine Lösung in Oberlage und eine in Unterlage gezeigt werden.
- Die Demonstration der ersten Technik beginnt im Stand und setzt sich mit einem fließenden Übergang in die Bodenlage fort.
- Während der Demonstration bietet Uke situatives Verhalten und leistet angemessenen Widerstand.

Alle Techniken (Anlage 7) sind auf **Niveaustufe 3** zu demonstrieren.

- Es müssen zwei **Handlungsketten** mit mindestens drei unterschiedlichen Abschlusstechniken, die aus einer Standardsituation aus der Oberlage starten, demonstriert und erläutert werden. Die Handlungskette startet jeweils in der gleichen Standardsituation mit der gleichen Angriffstechnik. Je nach Ukes Befreiungs- oder Verteidigungsversuch erfolgen dann drei unterschiedliche Abschlüsse (6 Aktionen).

Die Demonstration muss auf **Niveaustufe 3** erfolgen.

Die Erstellung einer schriftlichen Ausarbeitung ist verpflichtend.

C. Kata (Modul 3)

Es ist die **Nage-no-kata** zu zeigen.

Die Demonstration muss auf **Niveaustufe 2** erfolgen.

Wahlbereich (Auswahl eines Bereiches) (Modul 6)

D. Lizenzen

Mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung ist mindestens eine gültige Trainer-C-Lizenz des DJB, Landes-Kampfrichterlizenz oder Landes-Wertungsrichterlizenz für eine Kata einzureichen.

E. Wettkampf

- Als Bedingung für die Teilnahme am Wahlbereich Wettkampf ist der Nachweis von 10 Kampfpunkten **oder** von bedeutenden Wettkampferfolgen (siehe Vorbemerkungen) seit der letzten Graduierung erforderlich. Die Wettkampferfolgskar-

Leitfaden zur Dan-Graduierung im Judo-Verband Sachsen e.V.

te ist mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung einzureichen.

- Es sind **verschiedene Uchi-komi-Formen** von mindestens zwei Eindrehtechniken (je mindestens einmal zur Haupt- und einmal zur Gegenseite) aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen und mit unterschiedlichen Schrittmustern zu demonstrieren.

Die Demonstration muss auf **Niveaustufe 3** erfolgen.

Die Erstellung einer schriftlichen Ausarbeitung ist verpflichtend.

F. Kata

- Bei der **Ausführung einer Kata als Tori** muss wahlweise eine der folgenden Kata demonstriert werden:
 - Katame-no-kata (2 Gruppen nach Wahl)
 - Kodokan-goshinjutsu (4 Gruppen nach Wahl) **oder** Abwehr aller bewaffneten Angriffe (Gruppe 3 bis 5)
 - Kime-no-kata (Gruppe Idori)

oder

- Bei der **Ausführung einer Kata als Uke** ist eine Auswahl aus allen Kodokan-Kata möglich (mit mindestens 15 Techniken). Die gewählte Kata ist in ihrer Gesamtheit vorzuführen.

Die Demonstration muss auf **Niveaustufe 2** erfolgen.

Die gewählte Kata ist mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung anzugeben.

G. Selbstverteidigung

- Wiederholung des Programms des 1. Dan
- Verteidigungen gegen fünf Angriffe mit Schlagwaffen bzw. Schlagwerkzeugen von mind. 50 cm Länge (z.B. Stock), davon mindestens je
 - 1x Schlag von oben
 - 1x Schlag von der Seite als „Vorhand“
 - 1x Schlag von der Seite als „Rückhand“

H. Taiso

- Judo-Sportabzeichen in Silber (Nachweis über Urkunde)

Leitfaden zur Dan-Graduierung im Judo-Verband Sachsen e.V.

und

- Demonstration und Erläuterung der gesamten Tandoku-dosa der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku (Niveaustufe 2)
 - Dai-ichirui (Stoß- und Trittechniken)
 - Dai-nirui (Techniken zur körperlichen Ertüchtigung)

und

- Koordinative Bewegungsfertigkeiten am Boden (Niveaustufe 2)
 - Demonstration der Koordinationskreise 1 bis 3 **oder** 1 und 4
 1. Koordinationskreis (Level 1): Hüft- und Platzwechsel
 2. Koordinationskreis (Level 2): Hüftwechsel und diagonale Stützen
 3. Koordinationskreis (Level 2): Schulterbrücke und Rollen
 4. Koordinationskreis (Level 3): Kombination aus Koordinationskreisen 2 und 3



Anlage 3: Anforderungen für die Graduierung zum 3. Dan Obligatorik (Pflichtbereich)

A. Nage-waza (Modul 1)

Die Anforderungen für die Nage-waza sind wie folgt strukturiert:

- **Gokyo-no-waza:** Die Graduierungskommission wählt am Prüfungstag Techniken aus dem Grund-, Erweiterungs- und Masterprogramm aus, die demonstriert werden müssen.

Alle Techniken sind auf **Niveaustufe 3** zu demonstrieren.

- **Shinmeisho-Waza/Habukareta-waza:** Es sind 12 frei wählbare Techniken „außerhalb der Gokyo“ aus dem Technikpool zu demonstrieren.

Die schriftliche Auflistung der ausgewählten Techniken ist verpflichtend.

Alle Techniken aus dem Technikpool (Anlage 6) sind auf **Niveaustufe 3** zu demonstrieren.

- Es sind **6 frei wählbare Kombinationen oder Finten** sowie **6 Kontertechniken** zu demonstrieren.

Alle Techniken sind auf **Niveaustufe 3** zu demonstrieren.

Die schriftliche Auflistung der ausgewählten Techniken ist verpflichtend.

B. Katame-waza (Modul 2)

Die Anforderungen für die Katame-waza sind wie folgt strukturiert:

- Demonstration **einer Variante jeder Katame-waza** (außer Ashi-garami und Do-jime) als Lösungen von folgenden Standardsituationen:
 - Übergang Stand-Boden,
 - Bankposition,
 - Bauchlage,
 - Beinklammer,
 - Rückenlage (Partner zwischen den Beinen).
- Dabei muss mindestens je Standardsituation eine Lösung in Oberlage und eine in Unterlage gezeigt werden.
- Die Demonstration der ersten Technik beginnt im Stand und setzt sich mit ei-

Leitfaden zur Dan-Graduierung im Judo-Verband Sachsen e.V.

nem fließenden Übergang in die Bodenlage fort.

- Während der Demonstration bietet Uke situatives Verhalten und leistet angemessenen Widerstand.

Alle Techniken (Anlage 7) sind auf **Niveaustufe 3** zu demonstrieren.

- Es müssen je zwei **Handlungsketten** aus Oberlage und Unterlage mit mindestens drei unterschiedlichen Abschlusstechniken, die aus einer Standardsituation starten, demonstriert und erläutert werden. Die Handlungskette startet jeweils in der gleichen Standardsituation mit der gleichen Angriffstechnik. Je nach Ukes Befreiungs- oder Verteidigungsversuch erfolgen dann drei unterschiedliche Abschlüsse (12 Aktionen).
- Die **Prinzipien von "Umdrehtechniken"** gegen die Bankposition, Bauchlage und aus der eigenen Rückenlage sind zu demonstrieren und zu erläutern.

Alle Aktionen sind auf **Niveaustufe 3** zu demonstrieren.

Die Erstellung einer schriftlichen Ausarbeitung ist verpflichtend.

C. Kata (Modul 3)

Es ist die **Katame-no-kata** zu zeigen.

Die Demonstration muss auf **Niveaustufe 2** erfolgen.

D. Theorie

Eines der drei Themen ist auszuwählen und mit dem Antrag zur Dan-Graduierung anzugeben. Die Darbietung erfolgt auf der Tatami im Prüfungskolloquium.

- Erläuterung und kritische Erörterung von Kanos Konzept des Kuzushi und Tsukuri.
- Demonstration und Erläuterung zur Bedeutung des Uke-Verhaltens für den Lernprozess.
- Erläuterung von konkreten Beispielen der Arbeit mit den Judo-Werten im Kinder- und Jugendtraining.

Die Erstellung einer schriftlichen Ausarbeitung ist verpflichtend.

Wahlbereich (Auswahl eines Bereiches) (Modul 6)

E. Lizenzen

Mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung ist mindestens eine gültige Trainer-B-Lizenz des DJB, Landes-Kampfrichterlizenz (mit mindestens zweijähriger Erfahrung) oder Lan-

Leitfaden zur Dan-Graduierung im Judo-Verband Sachsen e.V.

des-Wertungsrichterlizenz für zwei Kata einzureichen.

F. Wettkampf

- Als Bedingung für die Teilnahme am Wahlbereich Wettkampf ist der Nachweis von 10 Kampfpunkten **oder** von bedeutenden Wettkampferfolgen (siehe Vorbemerkungen) seit der letzten Graduierung erforderlich. Die Wettkampferfolgskarte ist mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung einzureichen.
- Demonstration von **Uchi-komi-Formen** für vier Ashi-waza ohne Eindrehbewegung aus verschiedenen Bewegungsrichtungen.
- Demonstration und **Erläuterung von Griffstrategien** unter Berücksichtigung der aktuellen Wettkampfbregeln.

Die Demonstration muss auf **Niveaustufe 3** erfolgen.

Die Erstellung einer schriftlichen Ausarbeitung ist verpflichtend´.

G. Kata

- Bei der **Ausführung einer Kata als Tori** muss wahlweise eine der folgenden Kata demonstriert werden:
 - Ju-no-kata
 - Kodokan-goshinjutsu
 - Kime-no-kata (Gruppe Tachiai)
 - Koshiki-no-kata (Omote 1 bis 8)

oder

- Bei der **Ausführung einer Kata als Uke** ist eine Auswahl aus allen Kodokan-Kata möglich (mit mindestens 15 Techniken). Die gewählte Kata ist in ihrer Gesamtheit vorzuführen.

Die Demonstration muss auf **Niveaustufe 2** erfolgen.

Die gewählte Kata ist mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung anzugeben.

H. Selbstverteidigung

- Wiederholung des Programms zum 2. Dan (Stichproben)
- Demonstration und Erläuterung von Chancen und Risiken der Verteidigung gegen Angriffe mit Messern und anderen Schnitt-/Stichwaffen

I. Taiso

- Judo-Sportabzeichen in Gold (Nachweis über Urkunde)

und

- Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines **gesundheitsorientierten** Taiso-Programms mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Module:
 - Mobilisationsübungen (Hokyo)
 - Koordinationsübungen
 - Kräftigungs-/Stabilisationsübungen
 - Dehnungs-/Beweglichkeitsübungen (Junan-Taiso)
 - Lockerungs- und Entspannungsübungen
 - Atemübungen (Kokyu-Ho)

oder

- Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines **judospezifischen** Taiso-Programms mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Module:
 - Tandoku-renshu (Stand)
 - Tandoku-renshu (Boden)
 - Tai-sabaki
 - Atemi-waza
 - Ukemi

oder

- Demonstration und Erläuterung der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku:
 - Tandoku-dosa (Niveaustufe 3)

und

- Kime-shiki **oder** Ju-shiki (Niveaustufe 2)

Anlage 4: Anforderungen für die Graduierung zum 4. Dan

Obligatorik (Pflichtbereich)

A. Nage-waza (Modul 1)

Die Prüfung umfasst die Demonstration und Erläuterung der **biomechanischen Funktionsprinzipien** der **Te-waza**, **Koshi-waza** und **Ashi-waza** aus dem Kodokan-Programm.

Die Graduierungskommission wählt Stichproben aus den 47 Wurftechniken aus, um einen vielseitigen Querschnitt der Wurfprinzipien und verschiedene Schwierigkeitsstufen zu prüfen.

Alle Wurftechniken müssen auf **Niveaustufe 3** demonstriert werden.

Die Wurftechniken müssen bezüglich ihrer biomechanischen Funktionsprinzipien erläutert werden. Dies beinhaltet die Beschreibung von wirkenden Kräften, des Drehmomentes sowie die Bedeutung des Gleichgewichts und der sich daraus ergebenden Bewegungsrichtungen, Kontaktpunkte, Zug- und Druckbewegungen und die technischen Prinzipien (z.B. Ausheben, Verwringen, Fegen).

Die Namen der Wurftechniken müssen in ihrer Bedeutung erklärt werden können.

B. Katame-waza (Modul 2)

Im Rahmen der Dan-Prüfung sind die **biomechanischen Funktionsprinzipien** der **Osaekomi-waza** und der entsprechenden **Befreiungstechniken** aus dem Kodokan-Programm unter Verwendung der korrekten Terminologie zu erklären und praktisch zu demonstrieren.

Die Graduierungskommission wird aus den 10 Haltegriffen und den dazugehörigen Befreiungsprinzipien eine Auswahl treffen, um einen vielseitigen Querschnitt der Halteprinzipien und verschiedene Schwierigkeitsstufen zu prüfen.

Alle Techniken müssen auf **Niveaustufe 3** demonstriert werden.

Die Bodentechniken müssen bezüglich ihrer biomechanischen Funktionsprinzipien erläutert werden. Dies beinhaltet die Beschreibung der wirkenden Kräfte sowie die Bedeutung des Gleichgewichts (Lage des Körperschwerpunktes), der Rotation und der sich daraus ergebenden Bewegungsrichtungen, Kontaktpunkte und die technischen Prinzipien (z.B. Blockieren, Fixieren).

Die Namen der Techniken müssen in ihrer Bedeutung erläutert werden können.

Leitfaden zur Dan-Graduierung im Judo-Verband Sachsen e.V.

C. Kata (Modul 3)

Es ist wahlweise die **Ju-no-kata** oder die **Kodokan-goshinjutsu** zu zeigen.

Die Demonstration muss auf **Niveaustufe 2** erfolgen.

Die gewählte Kata ist mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung anzugeben.

D. Theorie

Eines der drei Themen ist auszuwählen und mit dem Antrag zur Dan-Graduierung anzugeben. Die Darbietung erfolgt auf der Tatami im Prüfungskolloquium.

- Demonstration und Erläuterung verschiedener Hebelwirkungen auf Uke um Rotation um Körperachsen zu erzeugen.
- Erläuterung zur Konstruktion von Übungsreihen nach den Grundsätzen des Lehrens nach Funktionsphasen unter Verwendung des Koordinations-Anforderungs-Reglers.
- Erläuterung von Kanons Erziehungskonzept (zum Ende des 19. Jahrhunderts).

Die Erstellung einer schriftlichen Ausarbeitung ist verpflichtend.

Wahlbereich (Auswahl eines Bereiches) (Modul 6)

E. Lizenzen

Mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung ist mindestens eine gültige Trainer-B-Lizenz des DJB, Bundes-B-Kampfrichterlizenz oder Bundes-B-Wertungsrichterlizenz für Kata einzureichen.

F. Wettkampf

- Als Bedingung für die Teilnahme am Wahlbereich Wettkampf ist der Nachweis von 10 Kampfpunkten **oder** von bedeutenden Wettkampferfolgen (siehe Vorbemerkungen) seit der letzten Graduierung erforderlich. Die Wettkampferfolgskarte ist mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung einzureichen.
- Es sind vier **Trainingsformen zu Auswahlreaktionen im Stand** zu demonstrieren und zu erläutern.

Die Demonstration muss auf **Niveaustufe 3** erfolgen.

Die Erstellung einer schriftlichen Ausarbeitung ist verpflichtend.

G. Kata

- Bei der **Ausführung einer Kata als Tori** muss wahlweise eine der folgenden Kata demonstriert werden:
 - die nicht gewählte Kata aus dem Pflichtbereich
 - Kime-no-kata
 - Koshiki-no-kata (Omote komplett)
 - Nage-no-kata oder Katame-no-kata

oder

- Bei der **Ausführung einer Kata als Uke** ist eine Auswahl aus allen Kodokan-Kata möglich (mit mindestens 15 Techniken). Die gewählte Kata ist in ihrer Gesamtheit vorzuführen.

Eine Prüfung entfällt bei einem Medaillengewinn bei Deutschen Kata-Meisterschaften (als Tori oder Uke).

Die Demonstration muss auf **Niveaustufe 2** erfolgen, die Demonstration der Nage-no-kata oder Katame-no-kata auf **Niveaustufe 3**.

Die gewählte Kata ist mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung anzugeben.

Anlage 5: Anforderungen für die Graduierung zum 5. Dan

Obligatorik (Pflichtbereich)

A. Nage-waza (Modul 1)

Gegenstand der Prüfung ist die Demonstration und Erläuterung der **biomechanischen Funktionsprinzipien** der **Ma-sutemi-waza** und **Yoko-sutemi-waza** aus dem Gesamtprogramm des Kodokan (außer Kawazu-gake und Kani-basami).

Es werden durch die Graduierungskommission Stichproben aus den 21 Wurftechniken ausgewählt und abgeprüft, die einen vielseitigen Querschnitt der Wurfprinzipien und Schwierigkeitsstufen zeigen. Alle Wurftechniken müssen auf **Niveaustufe 3** demonstriert werden.

Die Wurftechniken müssen bezüglich ihrer biomechanischen Funktionsprinzipien erläutert werden. Dies beinhaltet die Beschreibung von wirkenden Kräften, des Drehmomentes sowie die Bedeutung des Gleichgewichts und der sich daraus ergebenden Bewegungsrichtungen, Kontaktpunkte, Zug- und Druckbewegungen und die technischen Prinzipien (Einrollen, Selbstfallen).

Die Namen der Wurftechniken müssen in ihrer Bedeutung erklärt werden können.

B. Katame-waza (Modul 2)

Gegenstand der Prüfung ist die Demonstration und Erläuterung der **biomechanischen Funktionsprinzipien** der **Kansetsu-waza** und **Shime-waza** aus dem Gesamtprogramm des Kodokan und des entsprechenden **Verteidigungsverhaltens**.

Es werden Stichproben der 22 Techniken und der möglichen Meid- und Verteidigungsprinzipien abgeprüft, die einen vielseitigen Querschnitt der Bodentechniken und Schwierigkeitsstufen zeigen. Alle Bodentechniken müssen auf **Niveaustufe 3** demonstriert werden.

Die Bodentechniken müssen bezüglich ihrer biomechanischen Funktionsprinzipien erläutert werden. Dies beinhaltet die Beschreibung der wirkenden Kräfte sowie der sich daraus ergebenden Bewegungsrichtungen, Kontaktpunkte und die technischen Prinzipien (wie z.B. Überstrecken, Verdrehen, Wirkungsweisen der Shime-Waza).

Die Namen der Techniken müssen in ihrer Bedeutung erläutert werden können.

C. Kata (Modul 3)

- Demonstration der Itsutsu-no-kata oder einer anderen Kata aus dem Dan-Programm als Uke.

Leitfaden zur Dan-Graduierung im Judo-Verband Sachsen e.V.

und

- Demonstration der Koshiki-no-kata oder Kime-no-kata als Tori.

Die Demonstration muss auf **Niveaustufe 2** erfolgen.

Die gewählte Kata ist mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung anzugeben.

D. Theorie

Eines der drei Themen ist auszuwählen und mit dem Antrag zur Dan-Graduierung anzugeben. Die Darbietung erfolgt auf der Tatami im Prüfungskolloquium.

- Demonstration und Erläuterung der Bedeutung von Rumpfstabilität und Gelenkwinkel für die Generierung von Kraft und die Kraftübertragung auf Uke.
- Erläuterung der Möglichkeiten der Technikvermittlung durch offene Aufgabenstellung.
- Erläuterung von Kanons Konzept von Seiryoku-zenyo und Jita-kyo'ei (ab ca. 1920).

Die Erstellung einer schriftlichen Ausarbeitung ist verpflichtend.

Wahlbereich (Auswahl eines Bereiches) (Modul 6)

E. Lizenzen

Mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung ist mindestens eine gültige Trainer-A-Lizenz des DJB, Bundes-A-Kampfrichterlizenz oder Bundes-A-Wertungsrichterlizenz für Kata einzureichen.

F. Wettkampf

- Als Bedingung für die Teilnahme am Wahlbereich Wettkampf ist der Nachweis von 10 Kampfpunkten **oder** von bedeutenden Wettkampferfolgen (siehe Vorbemerkungen) seit der letzten Graduierung erforderlich. Die Wettkampferfolgskarte ist mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung einzureichen.
- Es sind vier **Handlungsketten**, bestehend aus Grifferarbeitung, Übergang Stand/Boden nach eigener Wurftechnik, Abschluss mit Katame-waza zu demonstrieren.
- Es sind die Prinzipien und Umsetzung der **Periodisierung des Trainings** anhand des Jahresplanes eines Leistungssportlers zu erläutern.

Die Demonstration muss auf **Niveaustufe 3** erfolgen.

Leitfaden zur Dan-Graduierung im Judo-Verband Sachsen e.V.

Die Erstellung einer schriftlichen Ausarbeitung ist verpflichtend.

G. Kata

- Bei der **Ausführung einer Kata als Tori** muss wahlweise eine der folgenden Kata demonstriert werden:
 - die nicht gewählte Kata aus dem Pflichtbereich (Kime-no-kata oder Koshiki-no-kata)
 - eine andere Kodokan-Kata nach Wahl (außer Itsutsu-no-kata)

oder

- Bei der **Ausführung einer Kata als Uke** ist eine Auswahl aus allen Kodokan-Kata möglich (mit mindestens 15 Techniken). Die gewählte Kata ist in ihrer Gesamtheit vorzuführen.

Eine Prüfung entfällt bei einem Medaillengewinn bei Deutschen Kata-Meisterschaften (als Tori oder Uke).

Die Demonstration muss auf **Niveaustufe 2** erfolgen, die Demonstration der Nage-no-kata, Katame-no-kata, Ju-no-kata oder Kodokan-goshinjutsu auf **Niveaustufe 3**.

Die gewählte Kata ist mit der Anmeldung zur Dan-Graduierung anzugeben.

Anlage 6: Techniken der Nage-waza

25 Techniken der Gokyo-no-waza des Grund- und Erweiterungsprogramms

Te-waza	Koshi-waza	Ashi-waza	Ma-sutemi-waza	Yoko-sutemi-waza
Seoi-nage Tai-otoshi Kata-guruma Uki-otoshi	O-goshi Uki-goshi Koshi-guruma Tsurikomi-goshi Harai-goshi Tsurigoshi Utsuri-goshi	De-ashi-barei Sasae-tsurikomi-ashi O-soto-gari O-uchi-gari Ko-soto-gari Ko-uchi-gari Uchi-mata Okuri-ashi-barai Ashi-guruma	Tomoe-nage Sumi-gaeshi Ura-nage	Tani-otoshi Soto-makikomi

15 Techniken der Gokyo-no-waza des Masterprogramms

Te-waza	Koshi-waza	Ashi-waza	Yoko-sutemi-waza
Sukui-nage Sumi-otoshi	Hane-goshi Ushiro-goshi	Hiza-guruma Ko-soto-gake Harai-tsurikomi-ashi O-guruma O-soto-guruma	Hane-makikomi Yoko-otoshi Uki-waza Yoko-guruma Yoko-gake Yoko-wakare

Technikpool

Grundprogramm	Erweiterungsprogramm	Masterprogramm	Historisches Programm
Shinmeisho-waza			
Ippon-seoi-nage Sode-tsurikomi-goshi	Ko-uchi-makikomi	Kushiki-daoshi Morote-gari Uchi-mata-sukashi Ko-uchi-gaeshi Obi-tori-gaeshi O-soto-gaeshi Tsubame-gaeshi Hane-goshi-gaeshi Harai-goshi-gaeshi Uchi-mata-gaeshi O-uchi-gaeshi Harai-makikomi Uchi-mata-makikomi O-soto-makikomi	Kibisu-gaeshi Kani-basami Kawazu-gake Daki-age (entfällt)
Habukareta-waza			
		Seoi-otoshi O-soto-otoshi Hikikomi-gaeshi	Obi-otoshi Yama-arashi Tawara-gaeshi Uchi-makikomi Daki-wakare

Leitfaden zur Dan-Graduierung im Judo-Verband Sachsen e.V.

Anlage 7: Techniken der Katame-waza

24 Techniken des Grund- und Erweiterungsprogramms und 6 Techniken aus dem Masterprogramm

	Osaekomi-waza	Kansetsu-waza	Shime-waza
Grundprogramm	Kuzure-kesa-gatame Kesa-gatame Tate-shiho-gatame Yoko-shiho-gatame Kami-shiho-gatame	Ude-hishigi-juji-gatame Ude-garami	Gyaku-juji-jime Okuri-eri-jime
Erweiterungsprogramm	Ushiro-kesa-gatame Kata-gatame Kuzure-kami-shiho-gatame Ura-gatame Uki-gatame	Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-sankaku-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame	Katate-jime Kataha-jime Hadaka-jime Sankaku-jime Sode-guruma-jime Tsukkomi-jime
Masterprogramm		Ude-hishigi-ashi-gatame Ude-hishigi-hara-gatame Ude-hishigi-te-gatame	Nami-juji-jime Kata-juji-jime Ryote-jime



Anlage 8: Literaturhinweise

- Daigo, Toshiro: „Wurftechniken des Kodokan Judo, Band 1: Te-waza / Koshi-waza“, Verlag Dieter Born
- Daigo, Toshiro: „Wurftechniken des Kodokan Judo, Band 2: Ashi-waza“, Verlag Dieter Born
- Daigo, Toshiro: „Wurftechniken des Kodokan Judo, Band 3: Sutemi-waza“, Herausgeber: DJB Service GmbH
- Dax-Romswinkel, Wolfgang: „Grundwissen der Geschichte des Kodokan-Judo in Japan“, Teil 5 „Die technischen Prinzipien des Kodokan-Judo im 19. Jahrhundert“, in: „Der Budoka – Das Verbandsmagazin des Dachverbandes für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.“ (2010-2012)
- Dax-Romswinkel, Wolfgang: „Grundwissen der Geschichte des Kodokan-Judo in Japan“, Teil 6 „Seiryoku-zenyo und Jita-kyoei – Judo wird zur umfassenden Philosophie“, in: „Der Budoka – Das Verbandsmagazin des Dachverbandes für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.“ (2010-2012)
- Niehaus, Andreas: „Leben und Werk Kano Jigoro (1860-1938)“, Ergon Verlag Baden-Baden, 2019
- Tsafack, Bruno: „Das Wertesystem im Judo und seine Erziehungsaufgabe“, Aachen (2015)