



# ARBEITSMATERIAL FÜR DANPRÜFLINGE

ZUR DANPRÜFUNG IM JUDOVERBAND SACHSEN

## **Arbeitsmaterial zur Vorbereitung auf Dan-Prüfungen im JVS**

### 0. Vorbemerkungen

Das vorliegende Arbeitsmaterial ist in Einheit mit dem Dan-Prüfungsprogramm und dem Begleitmaterial zum Dan-Prüfungsprogramm des DJB 2011 zu sehen.

Es ist darauf gerichtet, die spezifischen Anforderungen an die technischen Schwerpunkte zu vertiefen und insbesondere die Erfordernisse und Erwartungen bei der Darbietung durch die Prüflinge, einschließlich der notwendigen Verhaltensweisen und Mitwirkung des Uke deutlich zu machen.

Es sollen alle Prüflinge mehr Informationen und damit eine größere Sicherheit in der Kenntnis der über die reinen technischen Inhalte hinaus geltenden Maßstäbe erhalten.

Dieses Material fasst erstmalig schriftlich Sachverhalte zusammen, die auch bisher in Konsultationen und Prüfungsauswertungen erläutert und begründet wurden. Es verallgemeinert und präzisiert die einzelnen Komplexe und macht das Wissen für alle Prüflinge gleichermaßen zugänglich.

Das Arbeitsmaterial basiert auf den Erfahrungen und Abstimmungen der Prüfer und Verantwortlichen in der Auswertung von Prüfungen und Konsultationen. Darin Eingang fanden auch die Ergebnisse der Fortbildungen der Danprüfer, wo ausführliche Diskussionen dazu geführt wurden.

Einen besonderen Anteil bei der Formulierung der Gedanken und der Erarbeitung dieses Materials hatten:

Manfred Michelmann  
Dr. Hans-Jürgen Ulbricht  
Klaus Büchler  
Norbert Fahrig  
Frank Nitzel  
Ulrich Häßner  
Frank Geisler

Ihnen soll an dieser Stelle ausdrücklich gedankt werden.

## 1.0 Präambel

- Meisterprüfung des Judosports
- Abschluss eines ersten langen Abschnittes in der Entwicklung eines Judosportlers
- Feierlicher Anlass für den Übergang vom Schüler zum Meister
- Nachweis der eigenen Leistungs- und Lehrfähigkeit
- Nachweis des Wissensstandes
- Traditionsbewusstsein

## 1.1 Grundlegende Anforderungen an den Prüfling

- Eigener Anspruch auf bestmögliche Prüfungsergebnisse
- Wichtig! Selbsteinschätzung ob prüfungstauglich oder nicht!
- Bekenntnis zum Kodokan Judo
- Bewusstsein eines „Meisters des Judosports“
- Wahrung von Etikette und Stil
- Respekt gegenüber Uke, anderen Teilnehmern, Prüfern und Betreuern
- Kenntnis des Prüfungsprogramms
- Hintergrundwissen
- Lernbereitschaft
- Erkennen logischer Zusammenhänge
- Ausdrucksweise und „Vortragsfähigkeit“
- Erfüllung der Anforderungen der Prüfungsordnung des JVS

## 1.2 Spezielle Anforderungen

### 1.2.1 Anforderungen an Betreuer bzw. Trainer

- Geschulter Betreuer auf aktuellem Wissensstand
- Kenntnis der Prüfungsanforderungen durch den Betreuer
- Technikvermittlungsfähigkeit des Betreuers
- Realistische Einschätzung der Vorleistungen des Prüflings durch den Betreuer
- Austausch des Betreuers mit anderen Betreuern und Prüfern (Konsultationen)

### 1.2.2 Anforderungen an den Uke

- Kenntnis des Prüfungsprogramms
- Eignung als Uke (u.a. auch Größe und Gewicht)
- Wechselwirkung mit Tori (Tori + Uke = Team)
- Situationsgerechtes Verhalten, ohne zu „schauspielen“
- Physische und mentale Vorbereitung
- Mindestgraduierung 1.Kyu

### 1.2.3 Initiative des Prüflings vor der Prüfung

- Literaturstudium
- Intensive theoretische und praktische Vorbereitung
- Konsultationen bei anderen Vereinen
- Konsultation bei Mitgliedern der Prüfungskommission
- Besuch einer Danprüfung als Zuschauer
- Prüfung ob Voraussetzungen erfüllt sind
- Fristgerechte Anmeldung zur Prüfung

## 1.2.4 Leistungen am Prüfungstag

- Hohe physische und psychische Leistungsfähigkeit
- Demonstration und Erläuterung der Prüfungsinhalte
- Wahrung von Etikette und Stil

## 2. Anforderungen zu den einzelnen Prüfungsteilen

### 2.1 Theorieprüfung

- Kenntnis der Prüfungsinhalte,
- Kenntnis des Prüfungssystems und der aktuellen Fragegruppen
- Intensive Vorbereitung auf einzelne Prüfungskomplexe

Theorieprüfung für die Dangrade 1.Dan bis 3.Dan werden vor der Praxisprüfung durchgeführt. Die Zulassung zur Praxisprüfung ist vom Bestehen der Theorieprüfung abhängig.

### 2.2 Vorkenntnisse und zusätzliche Wurftechniken

Demonstration der Wurftechniken der Kyugrade entsprechend DJB-Prüfungsordnung (nur Nage-waza) sowie der Wurftechniken des Dan-Programms aus sinnvollen Bewegungsvorgaben ohne Widerstand von Uke.

Spezielle Kriterien, die beachtet werden müssen:

- Zweckmäßigkeit der Fassart (Kumi-kata)
- Gehen und Bewegen auf der Matte (Tai-sabaki); stabiles Gleichgewicht
- Distanzverhalten, Schrittrhythmus, Tempowechsel
- Wirkung des Kuzushi
- Herstellung der Kontaktpunkte (Tsukuri)
- Zweckmäßiger und koordinierter Krafteinsatz der Arme, Beine, Hüfte bzw. Rumpf für die Auslösung des Kake
- Hilfestellung und Körperhaltung nach dem Kake
- Zeitlich-räumliche Gesamtkoordination der Wurftechnik unter Ausnutzung der gesamten Demonstrationsfläche
- Einhaltung der Wurfprinzipien

### 2.3 Bodentechniken

Demonstration der geforderten Techniken aus den Standardpositionen des Bodenkampfes mit einem kooperativen Partner, wettkampfnahes Herausarbeiten der Techniken gegen geringen Widerstand des Partners, besondere Beachtung auf:

- Stellung der Partner zueinander (Standardpositionen)
- Genauigkeit des Griffansatzes (Kontaktpunkte)
- Kontrolle über Uke während der gesamten Griffausführung
- Zweckmäßiger und koordinierter Einsatz aller Extremitäten (Stützpunkte)
- Ukes Unterstützungsflächen wegnehmen und Bewegungsfreiheit einschränken
- Wirksamkeit der Griffvollstreckung

## 2.4 Selbstverteidigung

- Neutralisation des Angriffes (Platzwechsel, Atemi)
- Zweckmäßige Abwehrhaltung (der Situation angemessen, Wirksamkeit)
- Abschlusshandlung (Kontrolle über den Gegner, Entwenden der Waffe)
- Wirksamkeit der Griff-, Wurf-, Schlag- und Trittprinzipien
- Gesamtkoordination

## 2.5 Kata

- Zeremoniell
- Körperhaltung
- Ausführung der Tsugi-ashi-Schritte
- Richtige Reihenfolge der Techniken
- Bewegungssicherheit
- Richtiges Ausführen der Schlagtechniken
- Beachtung „Aktion - Reaktion“
- Raumaufteilung
- Optischer Eindruck
- Darstellung
- Ausstrahlung, Rhythmus

## 2.6 Anwendungsaufgaben Stand

### 2.6.1 Renraku-waza

- erster Angriff Toris ist echter Angriff
- Ausnutzung von Ukes Reaktion (Uke muss reagieren)
- Neutralisierung des 1. Angriffes und Weiterführung mit anderer Technik
- Uke ständig unter Spannung halten
- Ausnutzen instabiler Gleichgewichtslagen, Körperhaltungen und Bewegungen
- wirkungsvolle Kumi-kata in Abhängigkeit von der anzuwendenden Technik
- Wettkampftypische Demonstration

### 2.6.2 Finten

- erster Angriff Toris ist kein echter Angriff (taktische Handlung)
- Klare Unterscheidung hinsichtlich Wurf- oder Körperfinte
- Ausnutzung von Ukes Reaktion (Uke muss reagieren)
- wirkungsvolle Kumi-kata in Abhängigkeit von der anzuwendenden Technik wählen
- Ausnutzen instabiler Gleichgewichtslagen, Körperhaltungen und Bewegungen
- Wettkampftypische Demonstration

### 2.6.3 Kaeshi-waza

- Angriff Ukes ist echter Angriff
- Situativ richtige Verteidigung durch Tori und Ausnutzung von Ukes Bewegungen
- Ausnutzen instabiler Gleichgewichtslagen, Körperhaltungen und Bewegungen
- Geeignete Situation zum Kontern des Angriffes erkennen
- Ausnutzen instabiler Gleichgewichtslagen, Körperhaltungen und Bewegungen
- wirkungsvolle Kumi-kata in Abhängigkeit von der anzuwendenden Technik wählen
- Wettkampftypische Demonstration

## 2.7 Technik/Taktik/Methodik zur eigenen Spezialtechnik bzw. bevorzugten Technik

Vorüberlegung:

Inhalte und Anforderungen mit eigenem Wissensstand und technischem Repertoire abgleichen

Schriftliche Ausarbeitung:

- Fertigung einer schriftlichen, sinnvoll gegliederten Ausarbeitung in einer dem Anlass entsprechenden Form, die begleitend die praktischen Ausführungen untermauern soll.
- Abgabe vor Prüfungsbeginn für den 1.Dan bis 3.Dan und zur Prüfungsanmeldung für den 4.Dan und 5.Dan.

### 2.7.1 Technisch/Taktischer Teil

Erste Überlegung: WAS IST MEINE SPEZIALTECHNIK? oder  
IST DAS MEINE SPEZIALTECHNIK?

(für Spezialtechnik steht auch bevorzugte Technik)

Demonstration der Spezialtechnik (4-5x) aus verschiedenen Bewegungen, Richtungen und verschiedenen Tempovorgaben (ohne Erläuterungen)

- Erläuterung und Demonstration der Besonderheiten der Spezialtechnik
- Erläuterung und Demonstration günstiger Situationen für die Spezialtechnik
- Variable Vorbereitung (taktische Handlungen) zur Herstellung günstiger Situationen in Abhängigkeit von Ukes Kampfverhalten (Kampfauslage) evtl. mit Technikvarianten
- Erläuterung und Demonstration von Kombinationen, Übergang Stand-Boden, wenn Spezialtechnik verhindert wird (2. Dan)

Demonstration von 4-5 Wettkampfsituationen, Schwerpunkte auf:

- Ausgangssituation
- Darstellung der Problematik
- Lösung der Problematik
- Abschluss mit eigener Spezialtechnik

Möglichkeiten zu den Wettkampfsituationen, Verhalten Ukes hinsichtlich:

- Kumi-kata, Bewegungsrichtungen
- Auslagen (Ai-yotsu, Kenka-yotsu)

### 2.7.2 Methodischer Teil

- Übungsformen (1.Dan bis 3.Dan)
  - Klare Definition bzw. Erläuterung der Übungsform
  - Trainingsmethodische Ziele benennen
  - Demonstration der Übungsformen
- 4.Dan: Methodik zum Handlungskomplex am Boden -siehe Begleitskript DJB
- 5.Dan: -siehe Begleitskript DJB

## 2.8 Anwendungsaufgaben Boden

Demonstration der geforderten Prüfungsinhalte aus wettkampftypischen Situationen unter Ausnutzung von Ukes Reaktionen und gegen dessen Verteidigung

- „Echte“ Angriffe
- Sinnvolle Übergänge
- Herausarbeiten einer Technik in ihren einzelnen Phasen unter Berücksichtigung des Verhaltens des Gegners
- Klar ersichtliche Kontakt- und Stützpunkte bei der Bodenarbeit
- Effektivität der Techniken muss deutlich erkennbar sein
- Aktives, wettkampftypisches Verhalten von Uke

### Anlage 1:     **Literaturverzeichnis**

|   |                        |                         |
|---|------------------------|-------------------------|
| Wurftechniken des Kodokan Judo“<br>Verlag Dieter Born   Band 1          | T. Daigo               | ISBN 978-3-922006-55-8  |
| „Wurftechniken des Kodokan Judo“<br>Verlag Dieter Born   Band 2         | T. Daigo               | ISBN 978-3-922006-56-5  |
| „Kodokan Judo“<br>Kodansha International Tokyo                          | J.Kano                 | ISBN 7700-1799-5 C00775 |
| „Judo“<br>Sportverlag Berlin  | Lehmann/Müller-Deck    | ISBN 3-328-00147-6      |
| „Große Bodenkampfschule“<br>1994 Ullstein Verlag                        | Michelmann/Müller-Deck | ISBN 3-548-27620-2      |
| "Judo. Klassische und moderne Wurftechniken“<br>2012 Verlag Dieter Born | Lehmann; Ulbricht      | ISBN 978-3-922006-30-5  |
| "Judo meistern"<br>2012 Verlag Dieter Born                              | U. Klocke              | ISBN 978-3-922006-30-5  |
| „Der Weg zum Top-Judoka“<br>2007 Infostrada Sports Wien                 | Müller-Deck            | ISBN 978-3-902480-19-4  |
| „Judo-Trainer C Ausbildung“<br>2009 Meyer&Meyer Verlag                  | DJB                    | ISBN 978-3-89899-454-5  |

### **Internetquellen zur Vorbereitung:**

„Komplexaufgabe Boden Dan-PO“                   Stefan Franke  
<http://www.judo-base.de/index.php/katame-waza/31-lehrgangsskript-komplexaufgabe-boden-der-danpo>

„Bodentechniken der Dan-PO“                   Stefan Franke  
<http://www.judo-base.de/index.php/katame-waza/32-lehrgangsskript-bodentechniken-der-danpo>

„Videos von Trainerweiterbildungen im JVS“  
<http://www.judoverbandsachsen.de/> Lehr-und prüfungswesen/Video

„Danprüfungsprogramm des DJB“

<http://www.judobund.de/aus-fortbildung/pruefungsprogramm/dan-pruefungsprogramm/>

„Kyuprüfungsinhalte des DJB“

[http://www.judobund.de/fileadmin/horusdam/153-Pruefung\\_16-11-2014.pdf](http://www.judobund.de/fileadmin/horusdam/153-Pruefung_16-11-2014.pdf)