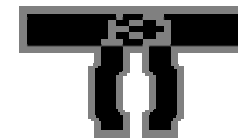




Judo-Verband Berlin e.V.



Prüfungsinhalte 1. Dan

Stand 1.9.2003

Kata	Standtechnik		Bodentechnik		Technisch/taktische und methodische Aufgabe
	Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe	Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe	Demonstration und Erläuterung
Nage-no-kata	<p>* Alle Wurftechniken der Go-kyo aus einer frei wählbaren Bewegungsvorgabe (sichprobenartig, mindestens 5)</p> <p>* 5 Techniken der Go-kyo beidseitig (nach Wahl des Prüflings)</p> <p>* 5 Wurftechniken außerhalb der Go-kyo</p> <p>Alle Techniken sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen demonstriert werden</p>	<p>* 5 Kombinationen</p> <p>* 5 Kontertechniken</p>	<p>* je 3 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen</p> <p>* je 2 Varianten aus den 7 Armhebelgruppen</p> <p>* je 2 Varianten aus den 7 Würgegriffgruppen</p> <p>Alle Techniken sollen aus Standardsituationen des Bodenkampfes demonstriert werden</p>	<p>* 4 Übergänge Stand/Boden</p> <p>davon</p> <p>je 2 aus einem mißglückten Angriff von Uke</p> <p>und</p> <p>je 2 aus einem nicht oder teilweise erfolgreichen Angriff von Tori</p> <p>* Erarbeiten von 6 Bodentechniken gegen die Standardsituation Bank/Bauchlage von Uke, davon:</p> <p>je 2 Techniken von vorn</p> <p>je 2 Techniken von der Seite und</p> <p>je 2 Techniken von hinten/oben</p>	<p>* Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter</p> <p>a) technisch/taktischen Aspekten (z.B. Situationen, Varianten...)</p> <p>b) trainingsmethodischen Aspekten (z.B. Übungsformen zur Vervollkommnung)</p> <p>(Dauer ca. 5 - 10 Minuten)</p>



Judo-Verband Berlin e.V.



Prüfungsinhalte 2. Dan

Stand 1.9.2003

Kata	Standtechnik		Bodentechnik		Technisch/taktische und methodische Aufgabe
	Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe	Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe	Demonstration und Erläuterung
Katame-no-kata	<p>* Alle Wurftechniken der Go-kyo aus zwei frei wählbaren Bewegungsvorgaben (stichprobenartig, mindestens 5)</p> <p>* 10 Techniken der Go-kyo beidseitig (nach eigener Wahl des Prüflings) (stichprobenartig)</p> <p>* 10 Wurftechniken außerhalb der Go-kyo</p> <p>Alle Techniken sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen demonstriert werden</p>	<p>* 10 Kombinationen</p> <p>* 10 Kontertechniken</p>	<p>* je 4 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen</p> <p>* je 3 Varianten aus den 7 Armhebelgruppen</p> <p>* je 3 Varianten aus den 7 Würgegriffgruppen</p> <p>Alle Techniken sollen aus Standardsituationen des Bodenkampfes demonstriert werden</p>	<p>* 6 Übergänge Stand/Boden</p> <p>je 2 aus mißglücktem Angriff von Uke und</p> <p>je 2 aus einem nicht oder teilweise erfolgreichen Angriff von Tori und</p> <p>je 2 aus direktem Übergang Stand/Boden</p> <p>* Erarbeiten von 3 Bodentechniken aus der Standardsituation Uke ist in Rückenlage und Tori ist zwischen Ukes Beinen</p> <p>* Erarbeiten von 3 Bodentechniken aus der Standardsituation Tori ist in Rückenlage und Uke ist zwischen Toris Beinen</p>	<p>* Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik (Wurftechnik) verhindert wird (incl. Übergänge Stand/Boden)</p> <p>(Dauer ca. 5 - 10 Minuten)</p>



Judo-Verband Berlin e.V.



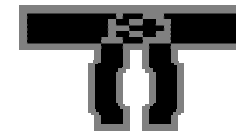
Prüfungsinhalte 3. Dan

Stand 1.9.2003

Kata	Standtechnik		Bodentechnik	Technisch/taktische und methodische Aufgabe
	Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe	Komplexaufgabe	Demonstration und Erläuterung
Gonosen-no-kata	* je 3 Varianten zu 10 Wurftechniken aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen (stichprobenartig)	* Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen: a) Angriffsverhalten - Faßart erarbeiten - Faßart wechseln - Fintieren - Kombinieren b) Abwehrverhalten - Losreißen - Ausweichen - Übersteigen - Blocken - Kontern	* Erarbeiten von 10 Verkettungen zwischen - Haltetechniken - Hebeltechniken und - Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuchen * Demonstration und Erläuterung von fünf Problemlösungen aus unterschiedlichen Standardsituationen des Bodenkampfes jeweils in der Rolle des Angreifers und in der Rolle des Verteidigers	* Demonstration und Erläuterung eines Handlungskomplexes am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten (Dauer ca. 5 - 10 Minuten)



Judo-Verband Berlin e.V.



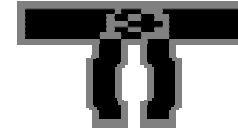
Prüfungsinhalte 4. Dan

Stand 1.9.2003

Kata	Standtechnik	Bodentechnik
Juno-kata oder Goshin-jitsu-no-kata	Komplexaufgabe	Komplexaufgabe
	* Demonstration und Erläuterung aller Wurfprinzipien mit je 2 Techniken aus je 2 sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen: - Sicheln - Fegen - Blockieren/Stoppen - Ausheben - Rotieren/Verwinden - Selbstfallen (Sutemi) - Einhängen	* Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden: a) Angriff in Ober- und Unterlage b) Verteidigung in Ober- und Unterlage jeweils zu allen Standardsituationen (mindestens ca. 30 Aktionen)



Judo-Verband Berlin e.V.



Prüfungsinhalte 5. Dan

Stand 1.9.2003

Kata	Stand- und Bodentechnik														
	Komplexaufgabe														
Itsutsu-no-kata und Koshiki-no-kata oder Itsutsu-no-kata und Kime-no-kata	<p style="text-align: center;">Schriftliche Ausarbeitung, mündliche und praktische Darstellung von 2 komplexen judospezifischen Themen aus den 3 folgenden Bereichen:</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td data-bbox="689 831 869 858">Kata</td> <td data-bbox="936 831 1032 858">und/oder</td> <td data-bbox="1167 831 1263 858">Methodik</td> <td data-bbox="1397 831 1494 858">und/oder</td> <td data-bbox="1585 831 1733 858">Technik/Taktik</td> </tr> <tr> <td data-bbox="689 884 869 986">Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen</td> <td></td> <td data-bbox="1070 884 1361 1011">2 unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judotechniken unter Berücksichtigung von Übungs- und Spielformen</td> <td></td> <td data-bbox="1541 884 1794 932">Das Handlungsrepertoire eines bestimmten Kämpfers</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">(jeweils ca. 20 Minuten)</p>					Kata	und/oder	Methodik	und/oder	Technik/Taktik	Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen		2 unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judotechniken unter Berücksichtigung von Übungs- und Spielformen		Das Handlungsrepertoire eines bestimmten Kämpfers
Kata	und/oder	Methodik	und/oder	Technik/Taktik											
Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen		2 unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judotechniken unter Berücksichtigung von Übungs- und Spielformen		Das Handlungsrepertoire eines bestimmten Kämpfers											