



Nage-Waza

- 1. Dan**
- **Gokyo-no-waza** (alle Techniken) darunter
 - Kombinationen, Finten, Konter | Ai-yotsu und Kenka-yotsu (mind. je 2)

- 2. Dan**
- **Gokyo-no-waza** (alle Techniken) darunter
 - Kombinationen | Finten | Konter | Ai- | Kenka-yotsu (mind. je 2)
 - **Shinmeisho / Habukareta-waza** (12 Techniken)

- 3. Dan**
- **Gokyo-no-waza** (alle Techniken)
 - **Shinmeisho / Habukareta-waza** (12 Techniken)
 - Kombinationen oder Finten | Kontertechniken (je 6)

- 4. Dan**
- **Te-waza | Koshi-waza | Ashi-waza** Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur

- 5. Dan**
- **Ma-sutemi- | Yoko-sutemi-waza** Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur

Katame-waza

- **Katame-waza** (Grund- und Erweiterungsprogramm) aus Standardsituationen (je 1) darunter
- Standardsituation: Oberlage | Unterlage (mind. je 1 Lösung)

- **Katame-waza** (alle Techniken) aus Standardsituationen (je 1)
- **Handlungsketten**, beginnend in **Oberlage**: mehrfach verzweigt, mit mind. drei verschied. Abschlüssen (2)

- **Katame-waza** (alle Techniken) aus Standardsituationen (je 1)
- **Handlungsketten**, beginnend in **Oberlage** und **Unterlage**: mehrfach verzweigt, mit mind. drei verschied. Abschlüssen (je 2)
- **Umdrehtechniken** gegen Bank-/Bauchlage | aus eigener Rückenlage (Demonstration und Erläuterung der Prinzipien)

- **Osaekomi-waza und deren Befreiungen** Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur (Prüfer wählt Beispiele)

- **Kansetsu-waza | Shime-waza** Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur (Prüfer wählt Beispiele)

Theorie

entfällt

entfällt

- Wahlweise:
- Kanos Konzept des Kuzushi und Tsukuri
 - Uke-Verhalten für den Lernprozess
 - Judo-Werte im Kinder- und Jugendtraining

- Wahlweise:
- Hebelwirkungen um Rotationen um Körperachsen zu erzeugen
 - Konstruktion von Übungsreihen nach den Grundsätzen des Lehrens nach Funktionsphasen unter Verwendung des Koordinations-Anforderungs-Reglers
 - Erläuterung von Kanos Erziehungskonzept (zum Ende des 19. Jahrhunderts)

- Wahlweise:
- Bedeutung von Rumpfstabilität und Gelenkwinkeln für die Generierung von Kraft und die Kraftübertragung auf Uke
 - Möglichkeiten der Technikvermittlung durch offene Aufgabenstellungen
 - Kanos Konzept von Seiryoku-zenyo und Jita-kyo'ei (ab ca. 1920)



1. Dan

2. Dan

3. Dan

4. Dan

5. Dan

Kata

Wahlweise:

- **Nage-no-kata**
Gruppen 1-3
- **Jū-no-kata**
Gruppen 1-2

- **Nage-no-kata**

- **Katame-no-kata**

Wahlweise:

- **Jū-no-kata**
- **Kōdōkan-goshin-jutsu**

Wahlweise:

- **Itsutsu-no-kata**
- **Kata als Uke**
aus dem Dan-Programm

plus

Wahlweise:

- **Koshiki-no-kata**
- **Kime-no-kata**

Wahlbereich Kata

Demonstration als Uke:

- Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken

oder

Demonstration als Tori:
wahlweise:

- die nicht gewählte Alternative der Obligatorik
- **Nage-no-kata**
Gruppen 4 und 5
- **Jū-no-kata**
Gruppe 3
- **Katame-no-kata**
Osaekomi-waza
- **Kōdōkan-goshin-jutsu**
Gruppen 1 und 2 (ohne Waffen)

Demonstration als Uke:

- eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken

oder

Demonstration als Tori:
wahlweise:

- **Katame-no-kata**
2 Gruppen nach Wahl
- **Kōdōkan-goshin-jutsu**
4 Gruppen nach Wahl oder Abwehr aller bewaffneter Angriffe (Gruppen 3-5)
- **Kime-no-kata**
Gruppe Idori

Demonstration als Uke:

- eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken

oder

Demonstration als Tori:
wahlweise:

- **Jū-no-kata**
- **Kodokan-goshin-jutsu**
- **Kime-no-kata**
Gruppe Tachiai
- **Koshiki-no-kata**
Omote 1-8

Demonstration als Uke:

- eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken

oder

Demonstration als Tori:
wahlweise:

- die nicht gewählte Kata der Obligatorik
- **Kime-no-kata**
- **Koshiki-no-kata**
Omote komplett
- **Nage-no-kata**
auf Niveaustufe 2-3 als Tori
- **Katame-no-kata**
auf Niveaustufe 2-3 als Tori

Demonstration als Uke:

- eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken

oder

Demonstration als Tori:
wahlweise:

- die nicht gewählten Kata der Obligatorik (Kime- oder Koshiki-no-kata)
- andere Kodokan-Kata (außer Itsutsu-no-kata) nach Wahl auf Niveaustufe 3





	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
Lizenzen	<ul style="list-style-type: none"> DJB-Trainer-C 	<ul style="list-style-type: none"> DJB-Trainer-C HJV-Kampfrichter HJV-Wertungsrichter-Kata 	<ul style="list-style-type: none"> DJB-Trainer-B HJV-Kampfrichter (2 Jahre) HJV-Wertungsrichter-Kata (für 2 Kata) 	<ul style="list-style-type: none"> DJB-Trainer-B DJB-Kampfrichter-B HJV-Wertungsrichter-Kata-B 	<ul style="list-style-type: none"> DJB-Trainer-A DJB-Kampfrichter-A HJV-Wertungsrichter-Kata-A
Wettkampf	<ul style="list-style-type: none"> Qualifikation DEM (aktuell) oder 10 Wettkampfpunkte Indiv. Kampfkonzeption einschl. Trainingsformen 	<ul style="list-style-type: none"> Platz 1-5 DEM (aktuell) oder 10 Wettkampfpunkte Uchi-komi Formen zu 2 Eindrehtechniken 	<ul style="list-style-type: none"> Platz 1-5 DEM (aktuell) oder 10 Wettkampfpunkte Uchi-komi Formen zu 4 Ashi-Waza Griffkampfstrategien 	<ul style="list-style-type: none"> Platz 1-5 DEM (Karriere) oder 10 Wettkampfpunkte 4 Trainingsformen zu Auswahlreaktionen im Stand 	<ul style="list-style-type: none"> Platz 1-5 DEM (Karriere) oder 10 Wettkampfpunkte 4 Handlungsketten von Grifferarbeitung Stand bis Katame-waza Periodisierung im Jahres-Trainingsplan
Judo-SV	<ul style="list-style-type: none"> Verteidigung geg. 5 Angriffe: <ul style="list-style-type: none"> aus Nahdistanz (je 1): zu Boden bringen, kontrollieren Umklammerung Würgen im Stand Schwitzkasten Greifen der Kleidung Tori am Boden in Rückenlage Schläge und Tritte (je 1): abwehren (blocken / ableiten), mit Atemi-waza kontern, zu Boden bringen, kontrollieren <ul style="list-style-type: none"> Schwinger / Seitwärtshaken gerader Fauststoß gerader Fußtritt schräger Fußtritt Schlag am Boden gegen die eigene Rückenlage 	<ul style="list-style-type: none"> Verteidigung geg. 5 Angriffe: <ul style="list-style-type: none"> aus Nahdistanz (sh. 1. Dan) Schläge, Tritte (sh. 1. Dan) Schlagwaffen bzw. Schlagwerkzeugen von mind. 50 cm Länge (z.B. Stock) (je 1): <ul style="list-style-type: none"> Schlag von oben Schlag von der Seite als „Vorhand“ Schlag von der Seite als „Rückhand“ 	<ul style="list-style-type: none"> Verteidigung geg. 5 Angriffe (jeweils Stichproben): <ul style="list-style-type: none"> aus Nahdistanz (sh. 1. Dan) Schläge, Tritte (sh. 1. Dan) Schlagwaffen (sh. 1. Dan) Chancen und Risiken der Verteidigung gegen Angriffe mit Messern und anderen Schnitt-/Stichwaffen 	entfällt	entfällt
Taiso	<ul style="list-style-type: none"> 10 judotechnische Aktionen: jeweils im Stand und am Boden 	<ul style="list-style-type: none"> Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku-no-kata (Tandoku-dosa) 	<ul style="list-style-type: none"> Gesundheitsorientiertes Taiso-Programm 	entfällt	entfällt