



Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Dan-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

Sho - Dan 1. Dan Schwarzer Gürtel

1. Vorkenntnisse

Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade entsprechend den Prüfungsbestimmungen des DDK. Alle Techniken der Kyu-Ausbildung können stichprobenartig abgeprüft werden. Falltechnik: Demonstration, mit Erläuterung.

2. Wurftechnik (Nage-waza)

- 2.1 Kuzushi: Gleichgewichtsbrechen in vier Richtungen mit je einer entsprechenden Wurftechnik
- 2.2 Fünf Wurftechniken nach eigener Wahl sind beidseitig im Yakusoku-geiko vorzuführen.
- 2.3 Demonstration Wurfeingang: Kodokan-Eingang / Direkter und Kawaishi-Eingang mit je einer entsprechenden Wurftechnik

3. Anwendungsorientierte Judotechniken (Stand)

- 3.1 Demonstration und Erläuterung von zwei eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik aus unterschiedlichen Wurfgruppen) unter technisch/taktischen Aspekten mit den dazugehörigen Übungsformen
- 3.2 Demonstration von drei Kombinationen und drei Kontertechniken

4. Bodentechnik (Katame-waza)

- 4.1 Demonstration aller in der Stoffsammlung aufgeführten Haltetechniken
- 4.2 Demonstration von je zwei Haltetechniken mit unterschiedlicher Befreiungstechnik aus den vier Haltegriffgruppen

5. Anwendungsorientierte Judotechniken (Boden)

- 5.1 Demonstration von zwei direkten Übergängen vom Stand in die Bodenlage
- 5.2 Erarbeiten von drei wettkampfbezogenen Angriffstechniken gegen die Banklage unter Berücksichtigung der drei verschiedenen Angriffsrichtungen und der drei Prinzipien Halten, Hebeln und Würfen

6. Theoretische und methodische Grundlagen

- 6.1 Ursprung, Geschichte und Entwicklung des Judo
- 6.2 Abgrenzung des Judo zu anderen Kampfsportarten
- 6.3 Wettkampfgeln : Handzeichen und Kommandos

7. Randori: Stand / Boden

8. Judospezifische Selbstverteidigung

Demonstration von je zwei Abwehrtechniken- Faustangriff – Umklammerung von hinten

9. Kata

- 9.1 Erläuterung der Ideen und Techniken der Nage-no-Kata
- 9.2 Vorführung der Nage-no-Kata beidseitig. (Die Kata wird im Judopass vermerkt)



Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Dan-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

Ni – Dan 2. Dan Schwarzer Gürtel

1. Vorkenntnisse

Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade und den 1. Dan (auch Kata). Können stichprobenartig abgeprüft werden, entsprechend den Prüfungsbestimmungen des DDK.

2. Wurftechnik (Nage-waza)

- 2.1 Beherrschung von fünf Wurftechniken außerhalb der Gokyo aus der Bewegung (Yakusoku-geiko), Kani-Basami /Te-Guruma /Kouchi Maki Komi /Moroto Gari /Kata Ashi Dori)
- 2.2 Fünf Wurftechniken nach eigener Wahl sind beidseitig wettkampfbezogen im Yakusoku-geiko vorzuführen

3. Anwendungsorientierte Judotechniken (Stand)

- 3.1 Demonstration von fünf Kombinationen, wobei die erste Technik jeweils aus den Wurfgruppen Ashi Waza, Koshi Waza, Te Waza, Yoko Sutemi Waza und Ma Sutemi Waza stammen muss.
- 3.2 Demonstration von fünf Kontertechniken, wobei die Angriffstechnik jeweils aus den Wurfgruppen Ashi Waza, Koshi Waza, Te Waza, Yoko Sutemi Waza und Ma Sutemi Waza stammen muss.

4. Bodentechnik (Katame-waza)

- 4.1 Demonstration aller in der Stoffsammlung aufgeführten Würgetechniken
- 4.2 Demonstration aller in der Stoffsammlung aufgeführten Hebeltechnikgruppen

5. Anwendungsorientierte Judotechniken (Boden)

- 5.1 Vier Übergänge vom Stand in die Bodenlage bei einem von Tori missglücktem Angriffsversuch
- 5.2 Erarbeiten von fünf wettkampfbezogenen Angriffstechniken gegen die Bauchlage unter Berücksichtigung der drei verschiedenen Angriffsrichtungen und der drei Prinzipien Halten, Hebeln und Würgen

6. Theoretische und methodische Grundlagen

- 6.1 Das Judo-System: Erläuterung der Gruppen und Prinzipien der Nage-waza: Tachi-waza / Sutemi-waza
- 6.2 Das Judo-System: Erläuterung der Gruppen und Prinzipien der Ne-waza: Osae-komi-waza / Shime-waza / Kansetsu-waza

7. Randori: Stand / Boden

8. Judospezifische Selbstverteidigung

Demonstration von je zwei Verteidigungstechniken Fußangriff – Faustangriff – Brustumklammerung

9. Kata

- 9.1 Erläuterung der Ideen und Techniken der ausgewählten Katas.
- 9.2 Wahlweise eine traditionelle Kata vorführen. (Die Katas werden im Judopass vermerkt)



Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Dan-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

San – Dan 3. Dan Schwarzer Gürtel

1. Vorkenntnisse

Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade und den 1. und 2. Dan (auch Kata). Können stichprobenartig abgeprüft werden, entsprechend den Prüfungsbestimmungen des DDK.

2. Wurftechnik (Nage-waza)

- 2.1 Beherrschung von zehn Wurftechniken außerhalb der Gokyo aus der Bewegung (Yakusoku-geiko) **zu den beim 2. Dan** vorgeführten Techniken, z. B. Kouchi Gake / Gyaku-Sumi-Gaeshi / Seoi Otoshi / O Soto Otoshi / Nidan Ko Soto Gake
- 2.2 Zehn Wurftechniken nach eigener Wahl sind beidseitig wettkampfbezogen im Yakusoku-geiko vorzuführen.

3. Anwendungsorientierte Judotechniken (Stand)

- 3.1 Wurfprinzipien anhand von fünf unterschiedlichen Wurftechniken erläutern und Demonstration
- 3.2 Demonstration von acht Kombinationen, wobei die Technik jeweils aus den Wurfgruppen Ashi Waza, Koshi Waza, Te Waza, Yoko Sutemi Waza und Ma Sutemi Waza stammen muss.
- 3.3 Demonstration von acht Kontertechniken, wobei die Technik jeweils aus den Wurfgruppen Ashi Waza, Koshi Waza, Te Waza, Yoko Sutemi Waza und Ma Sutemi Waza stammen muss.

4. Bodentechnik (Katame-waza)

Demonstration aller in der Stoffsammlung aufgeführten Bodentechniken aus der Bewegung

5. Anwendungsorientierte Judotechniken (Boden)

- 5.1 Vier Übergänge vom Stand in die Bodenlage bei einem von Uke missglücktem Angriffsversuch
- 5.2 Fünf wettkampfbezogene Angriffstechniken zwischen den Beinen unter Berücksichtigung der drei verschiedenen Angriffsrichtungen und der drei Prinzipien Halten, Hebeln und Würgen

6. Theoretische und methodische Grundlagen

Erläuterung der Grundlagen der Judo-Praxis und der Hauptübungsformen (Stehen, Fassen, Uchi-komi, Tandoku-rensu, Yakusoku-geiko, Randori, Shiai, Kata)

7. Randori: Stand / Boden

8. Judospezifische Selbstverteidigung

Demonstration von vier unterschiedlichen Verteidigungshandlungen in Selbstverteidigungssituation Stand / Boden

9. Kata

- 9.1 Erläuterung der Ideen und Techniken der ausgewählten Katas.
- 9.2 Wahlweise zwei traditionelle Kata vorführen. (Die Katas werden im Judopass vermerkt)



Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Dan-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

Yo – Dan 4. Dan Schwarzer Gürtel

1. Vorkenntnisse

Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade und den 1. bis 3. Dan (auch Kata). Können stichprobenartig abgeprüft werden, entsprechend den Prüfungsbestimmungen des DDK.

2. Wurftechnik (Nage-waza)

- 2.1 Beherrschung von fünfzehn Wurftechniken außerhalb der Gokyo aus der Bewegung (Yakusoku-geiko) zu den beim 2. und 3. Dan vorgeführten Techniken, z. B. Kouchi-Ashi-Dori / Ude Hiza Guruma / Tawara-Guruma / Yoko Tomoe Nage / Tawara Gaeshi / Koshiki Daoshi
- 2.2 Demonstration von biomechanischen Aspekten wie Zug- und Druckrichtung, Kontaktpunkte und Kräftewirkung am Beispiel jeweils einer Technik aus den Wurfgruppen Ashi Waza, Koshi Waza, Te Waza, Yoko Sutemi Waza und Ma Sutemi Waza

3. Anwendungsorientierte Judotechniken (Stand)

- 3.1 Drei Finten oder Kombinationen, als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners
- 3.2 Wurfeingänge: Kodokan/Direkter/Kawaihi-Eingang Demonstration mit Erläuterung

4. Bodentechnik (Katame-waza)

- 4.1 Prinzipien des Haltens und Befreiens
- 4.2 Prinzipien des Würgens
- 4.3 Prinzipien des Hebelns

5. Anwendungsorientierte Judotechniken (Boden)

- 5.1 Erarbeiten von acht Verkettungen zwischen Halte- und Hebeltechniken unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhalten mit jeweils einer Hebeltechnik aus den Gruppen (Juji-Gatame, Ude-Garami, Ude-Gatame, Waki-Gatame, Hara-Gatame, Kannuki-Gatame, Ashi-Gatame, Ashi-Garami)
- 5.2 Erarbeiten von fünf wettkampfbezogenen Abwehrtechniken bei Angriffen zwischen den Beinen unter Berücksichtigung der 3 verschiedenen Angriffsrichtungen und der drei Prinzipien Halten, Hebeln und Würgen

6. Theoretische und methodische Grundlagen

Ausführliche Darlegung des Ursprungs, der Geschichte und der Entwicklung des Judo in schriftlicher Form

7. Randori: Stand / Boden

8. Judospezifische Selbstverteidigung

Demonstration von fünf unterschiedlichen Verteidigungshandlungen Stand – Boden

9. Kata

- 9.1 Erläuterung der Ideen und Techniken der ausgewählten Katas.
- 9.2 Wahlweise zwei traditionelle Kata vorführen. (Die Katas werden im Judopass vermerkt)



Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Dan-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

Go – Dan 5. Dan Schwarzer Gürtel

1. Vorkenntnisse

Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade und den 1. bis 4. Dan (auch Kata). Können stichprobenartig abgeprüft werden, entsprechend den Prüfungsbestimmungen des DDK.

2. Wurftechnik (Nage-waza)

- 2.1 Demonstration und Erläutern von vier Angriffspraktiken gegen sperrende Gegner
- 2.2 Demonstration und Erläutern von vier Beispielen für Abwehrbewegung gegen angreifende Gegner

3. Anwendungsorientierte Judotechniken (Stand)

- 3.1 Erläuterung der folgenden Wurfprinzipien und Demonstration mit je zwei Techniken aus je zwei sinnvollen Situationen: Sicheln, Fegen, Blockieren / Stoppen, Einhängen, Eindrehen, Ausheben, Selbstfallen
- 3.2 Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je zwei Beispielen

4. Bodentechnik (Katame-waza)

- 4.1 Erarbeiten von zwei Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen in verschiedenen Situationen des Bodenkampfes
- 4.2 Angriffe gegen Kniestand mit abschließender Bodentechnik: Demonstration von vier Techniken

5. Anwendungsorientierte Judotechniken (Boden)

- 5.1 Erarbeiten von sieben Verkettungen zwischen Halte- und Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhalten mit jeweils einer Würgetechnik aus den Gruppen (Juji-Jime, Hadaka-Jime, Kata-Ha-Jime, Okuri-Eri-Jime, Kata-Te-Jime, Ryo-Te-Jime, Ashi-Jime)
- 5.2 Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden bestehend aus mehreren Halte-, Hebel- und Würgetechniken

6. Theoretische und methodische Grundlagen

- 6.1 Fünf Aktionen erklären die Prinzipien des Judo
- 6.2 Erläuterung der Gruppen und Prinzipien der Nage-waza: Tachi-waza / Sutemi-waza
Erläuterung der Gruppen und Prinzipien der Ne-waza: Osae-komi-waza / Shime-waza / Kansetsu-waza

7. Randori: Stand / Boden

8. Judospezifische Selbstverteidigung

Demonstration von zehn Verteidigungshandlungen Stand - Boden

9. Kata

- 9.1 Erläuterung der Ideen und Techniken der ausgewählten Katas.
- 9.2 Wahlweise zwei traditionelle Kata vorführen. (Die Katas werden im Judopass vermerkt)



Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Dan-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

Ab dem 01.01.2018 treten folgende neue Prüfungsrichtlinien für Judo Dan-Grade in Kraft:

- Für den 1. bis 5. Dan hat sich das allgemeine Prüfungsprogramm geändert.
- die traditionelle Nage-no Kata ist wie gehabt zum 1. Dan-Grad zu demonstrieren.
- Zum 2. Dan-Grad ist eine traditionelle Kata nach Wahl vorzuführen.
- Vom 3. bis zum 5. Dan-Grad sind jeweils zwei traditionelle Katas vorzuführen.
- Die vorgeführten Katas werden durch ein zusätzliches Einlegeblatt in den DDK-Pass von der zuständigen Prüfungskommission durch Unterschrift der Prüfer bestätigt.
- **Einlegeblätter sind bei der Materialstelle anzufordern.**

Als traditionelle Katas gelten:

Nage-no-Kata / Katame-no-Kata / Gonosen-no-Kata / Kime-no-Kata /
Ju-no-Kata / Goshin-Jitsu-no-Kata / Itsutsu-no-Kata / Koshiki-no-Kata

Judoka ab dem vollendeten 40. Lebensjahr haben die Möglichkeit, anstelle der Demonstration von wettkampfbezogenen Stand- und Bodentechniken eine eigenentwickelte Kata mit 15 technischen Elementen vorzuführen und zu erläutern.