Danprogramm des DJB ab 2023

Vorläufige Vorgaben für

Prüfungen in Niedersachsen

1. Dan des DJB ab 01.01.2024 im NJV (Stand: 20.01.2024)

Nage waza:

Technische Inhalte:

- Die 15 neuen Techniken, die die Gokyo komplettieren (15 Aktionen)
- mindestens zwei Techniken aus allen 5 Technikgruppen (Te-, Koshi-, Ashi-, Ma- und Yoko sutemi waza) aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm nach Wahl des Prüflings (mind. 10 Aktionen)
- nach Wahl der Prüfer können weitere Techniken der Gokyo abgefragt werden

Präsentation:

Alle mind. 25 Würfe sollen aus sinnvollen Anwendungen gezeigt werden. Davon sind mindestens 2x Kombination, 2x Finte, 2x Konter, 2x Ai yotsu, 2x Kenka yotsu, 3x Eindrehtechniken zur Gegenseite.

Katame waza:

Technische Inhalte:

Je Katame waza des Grund- und Erweiterungsprogrammes (Osaekomi-, Kansetsu- und Shime waza) werden mindestens sechs Techniken demonstriert. Drei davon bestimmt der Prüfling frei, drei weitere werden von den Prüfern ausgewählt. (mind. 18 Aktionen)

Präsentation:

Alle 18 Aktionen werden aus sinnvollen Anwendungen des Bodenkampfes präsentiert. Fehlende Standardsituationen werden ergänzend abgefragt.

Qualität:

Alle Techniken aus dem Grundprogramm sollen auf Niveau 3 präsentiert werden. Alle anderen mindestens auf Niveau 2.

1. Dan im NJV

Prüfungsprogramm von : _____

Nage waza

Die 15 „neuen“ Würfe der Gokyo:

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

10 „alte“ Würfe der Gokyo aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm:

2x Te waza:		
2x Koshi waza:		
2x Ashi waza:		
2x Ma sutemi waza:		
2x Yoko sutemi waza:		

Alle Würfe sollen aus sinnvollen Anwendungen gezeigt werden.
Davon sind mindestens 2x Kombination, 2x Finte, 2x Konter, 2x Ai yotsu, 2x Kenka yotsu, 3x Eindrehtechniken zur Gegenseite.
Würfe aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm sollen auf Niveau 3 präsentiert werden.
Alle „neuen“ Würfe der Gokyo sollen auf Niveau 2 gezeigt werden.

Katame waza

6 Osaekomi waza:

1:	2:	3:
4: nach Wahl der Prüfer	5: nach Wahl der Prüfer	6: nach Wahl der Prüfer

6 Kansetsu waza:

1:	2:	3:
4: nach Wahl der Prüfer	5: nach Wahl der Prüfer	6: nach Wahl der Prüfer

6 Shime waza:

1:	2:	3:
4: nach Wahl der Prüfer	5: nach Wahl der Prüfer	6: nach Wahl der Prüfer

Alle Aktionen sollen aus sinnvollen Anwendungen des Bodenkampfes gezeigt werden.
Fehlende Standardsituationen werden ergänzend abgefragt.
Alle Techniken sollen auf Niveau 3 präsentiert werden.