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

4. Dan Nage waza

Alle 47 Wurftechniken der Te-, Koshi- und Ashi waza müssen gekannt und gekonnt werden.

Alle Namen dieser Wurftechniken müssen in ihrer Bedeutung erläutert werden können.

Alle Wurftechniken müssen auf Niveau 3 präsentiert werden können (Anwendung).

Alle Wurftechniken müssen bezüglich ihrer biomechanischen Funktionsprinzipien erläutert werden können (Demonstration). Hierbei müssen Bewegungsrichtungen, Kontaktpunkte, Zug oder Druck, Gleichgewicht und die technischen Prinzipien (Sicheln, Fegen, …) erklärt werden können.

Die Prüfungspräsentation umfasst mindestens 10 aber höchstens 15 Minuten.

Es werden Stichproben der 47 Wurftechniken abgeprüft, die möglichst einen vielseitigen Querschnitt der Wurfprinzipien und Schwierigkeitsstufen zeigen.

4. Dan Katame waza

Alle 10 Osaekomi waza sowie unterschiedliche Befreiungsprinzipien aus Haltegriffen und Meidverhalten gegen Haltegriffansätze müssen gekannt und gekonnt werden.

Alle Namen der Haltegrifftechniken müssen in ihrer Bedeutung erläutert werden können.

Alle Bodentechniken müssen auf Niveau 3 präsentiert werden können (Anwendung).

Alle Bodentechniken müssen bezüglich ihrer biomechanischen Funktionsprinzipien erläutert werden können (Demonstration). Hierbei müssen Bewegungsrichtungen, Kontaktpunkte, Zug oder Druck und die technischen Prinzipien (Halten: Belasten, Fixieren, … - Befreiungen: Rollen, Wälzen, …) erklärt werden können.

Die Prüfungspräsentation umfasst mindestens 10 aber höchstens 15 Minuten.

Es werden Stichproben der 10 Haltetechniken und der Befreiungsprinzipien abgeprüft, die möglichst einen vielseitigen Querschnitt der Bodentechniken und Schwierigkeitsstufen zeigen.

Schriftliche Ausarbeitung

Eine schriftliche Ausarbeitung ist nicht verpflichtend, kann aber Prüfern und Prüflingen vor und während der Prüfung hilfreich sein.