

3. Dan im NJV



Tipps für Prüflinge zum 3. Dan Judo – Stand März 2017

Vorkenntnisse

Hier solltest du dein umfangreiches Judowissen nicht vergessen haben. In kritischen Momenten greifen die Prüfer gern auf grundlegendes Wissen zurück.

Wurftechniken (ca. 5 Min.)

Hier sollst du mind. 3 neue Kaeshi- und 3 neue Makikomi-Techniken aus sinnvollen Anwendungen demonstrieren. (mind. 6)

Kaeshi:	O soto gaeshi Tsubame gaeshi Hane goshi gaeshi	O uchi gaeshi Harai goshi gaeshi	Ko uchi gaeshi Uchi mata gaeshi
Makikomi:	Harai makikomi O soto makikomi	Uchi makikomi Uchi mata makikomi	

Bodentechniken (ca. 10 Min.)

Hier sollst du Prinzipien der Judo-Techniken erarbeiten:

- Prinzipien des Haltens
- Prinzipien der Hebeltechniken
- Prinzipien des Befreiens
- Prinzipien der Würgetechniken

Jedes Prinzip soll dabei mit 1er Demonstrationstechnik gezeigt und erklärt werden. Anschließend wird das Prinzip an Hand von 2 unterschiedlichen Anwendungsbeispielen gezeigt. Hierbei geht es nicht um Technikbeschreibungen der in Deutschland üblichen Technikgruppen sondern um PRINZIPIEN. (3 je Prinzip) (mind. 12)

Anwendungsaufgabe Stand (ca. 10-15 Min.)

Hier sollst du zu 2 unterschiedlichen Angriffsverhalten und 2 unterschiedlichen Abwehrverhalten je 2 Anwendungsbeispiele demonstrieren und erläutern. (8)

Angriffsverhalten: zBsp.: Eröffnungsstrategien, Auslagenverhalten, Auslagenwechsel, Griffaufnahme, Griffwechsel, Fintieren, Kombinieren, direkter Angriff

Verteidigungsverhalten: zBsp.: Eröffnungsstrategien, Auslagenverhalten, Auslagenwechsel, Griffvermeidung, Griff lösen, Ausweichen, Übersteigen, Blocken, Kontern

Ergänzend demonstrierst du dazu auch je eine spezielle Randoriaufgabe (s.u.). (2)

Anwendungsaufgabe Boden (ca. 10 Min.)

Die geforderten „3 Verkettungen“ werden in Form eines „Kontroll-Randori“ abgeprüft. Uke initiiert hierbei durch seine Befreiungsversuche Toris Handlungskombinationen. Diese Aufgabe zählt gleich als eine spezielle Randoriaufgabe (s.u.). (1)

Dein erarbeiteter Bodenkomplex basiert auf einer Boden-Spezialtechnik. Diese soll unter technischen – taktischen – methodischen + konditionellen Aspekten erläutert und demonstriert werden. Anschließend werden Bodenkombinationen rund um die Haupttechnik an Hand von wenn – dann Beziehungen (ausgehend von Ukes Reaktionen) vorgestellt. Auch hier passt die Vorbereitung einer speziellen Randoriaufgabe als Übungsform.

Übungsformen (integriert)

Dieses Prüfungsfach wird in Niedersachsen „integriert“ abgeprüft. Du bereitest dazu je eine spezielle Randoriaufgabe für dein Angriffs- und Verteidigungsverhalten vor. Zusätzlich zählt das „Kontroll-Randori“ aus der Anwendungsaufgabe Boden. Gerne darfst du darüber hinaus noch weitere spezielle Randoriaufgaben vorbereiten (zBsp. Als Übungsform zur Boden- Spezialtechnik).

Theorie (ca. 10 Min.)

Hier bereitest du dich in jedem Themenfeld auf mehrere Möglichkeiten vor.

Es werden geprüft:

- 1 Differenzierungsmöglichkeit
- 2 DJB Werte
- 1 Technikvermittlungsmethode
- Uke- oder Tori-Rolle (ca. 10 Min.)

Kata (ca. 10 Min.)

Kime no kata nach Kodokan-Standard

oder

Nage waza ura no kata nach Mifune

Du bereitest die Kata in Theorie und Praxis vor. Schwerpunkt ist allerdings die tatsächliche Kata Demonstration, auf eine mündliche Erläuterung des Gezeigten musst du allerdings vorbereitet sein.

Unterlagen

Für eine gelingende Prüfung schickst du spätestens vier Wochen vor der Prüfung eine Übersicht der vorbereiteten Themen per Mail an den NJV Prüfungsreferenten.

Viel Erfolg bei der Vorbereitung zu deiner nächsten Gürtelprüfung!

Dein NJV Ausbilder- und Prüferteam