

Dan Prüfertreffen

Februar 2016

Neuausrichtung Judo Masterclass 2016

Vorbereitungslehrgänge und
Prüfungsinhalte für 3. und 4.
Danprüfungen im Judo im NJV

3. Dan Vorkenntnisse DJB

- Alle Techniken der Kyu- und Dan-Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden
- Es können alle Techniken des bisherigen Ausbildungsprogramms (außer Kata) im Sinne einer Ergebnis- und Qualitätssicherung stichprobenartig abgeprüft werden.

3. Dan Vorkenntnisse NJV

- Hier solltest du dein umfangreiches Judowissen nicht vergessen haben. In kritischen Momenten greifen die Prüfer gern auf grundlegendes Wissen zurück. (?)
- Vorkenntnisse wird hier (MC) nicht behandelt!

3. Dan Wurftechniken DJB

- Je 3 frei wählbare Kaeshi- und Maki-komi-waza aus dem Kodokan-Programm
- Die bisher erlernten Wurftechniken sollen in dieser Stufe durch jeweils drei frei wählbare Konter (Kaeshi-waza) und Einrolltechniken (Maki-komi-waza) aus dem offiziellen Kodokan Programm erweitert werden.

3. Dan Wurftechniken NJV

- Hier sollst du 3 neue Kaeshi und 3 neue Makikomi Techniken aus je zwei sinnvollen Anwendungsbeispielen demonstrieren. (12)
- Kaeshi
 - soto gaeshi, ○ uchi gaeshi, Ko uchi gaeshi, Hane goshi gaeshi, Tsubame gaeshi, Harai goshi gaeshi, Uchi mata gae.
- Maki komi
 - Harai makikomi, Uchi makikomi, ○ soto makikomi, Uchi mata makikomi

3. Dan Bodentechniken DJB 1

- Prinzipien des Haltens und Befreiens, Prinzipien des Hebels, Prinzipien des Würgens
- Ab dem 3. Dan soll der Judoka in der Lage sein, die grundlegenden Prinzipien der Bodentechniken zu demonstrieren und zu erläutern. Dazu gehören Wirkungsprinzipien von Haltegriffen, wie Belastung und Fixierung grundlegende Befreiungsmöglichkeiten, sowie Wirkungsweisen von Hebel- und Würgetechniken.

3. Dan Bodentechniken NJV 1

- Hier sollst du Prinzipien der Judo-Techniken erarbeiten:
 - Prinzipien des Haltens
 - Prinzipien des Befreiens
 - Prinzipien der Hebeltechniken
 - Prinzipien der WürgetechnikenJedes 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)

3. Dan Bodentechniken NJV 2

- Prinzip Halten
Belasten, Fixieren (Schulter + Hüfte), Einschränken (Arme + Beine + Kopf), diagonale Kontrolle, ...
- Prinzip Befreiung
Herausdrehen, Wälzen, Aufrichten
Schulterbrücke, Rolle, Beinklammer, ...
- Prinzip Hebeln
Überstrecken, 3 Punkt Regel, Verdrehen, ...
- Prinzip Würgen
Unterbrechung der Blutzirkulation,
Beklemmung, Kehlkopf, Luftzirkulation, ...

3. Dan AWA Stand DJB

- Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen
- Die unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Verteidigungsverhaltens gelten als Kernkompetenzen eines Judoka. Dazu gehören technisch/taktische Zusammenhänge von Eröffnungs- und Fassartstrategien, Auslageverhalten, Handlungsketten und alle Möglichkeiten des Verteidigungsverhaltens. Der Prüfling soll dies anhand von zwei frei wählbaren Beispielen ausführlich erläutern und demonstrieren.

3. Dan AWA Stand NJV

- Hier sollst du zu 2 unterschiedlichen Angriffsverhalten und 2 unterschiedlichen Abwehrverhalten je 2 Anwendungsbeispiele demonstrieren und erläutern. (8)
- Angriffsverhalten Stand:
Fassartstrategien, Eröffnungen,
Auslagen, ...
Verteidigungsverhalten Stand:
Blocken, Ausweichen, Übersteigen, ...

3. Dan AWA Boden DJB 1

- Erarbeiten von 3 Verkettungen zwischen Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhalten
- Es sollen logische Folgen von Techniken demonstriert werden, welche sich aus den Gegenreaktionen anbieten.

3. Dan AWA Boden NJV 1

- Die geforderten **3 Verkettungen** werden in Form von 3 einminütigen „**Kontrollrandori**“ abgeprüft. Uke initiiert durch seine Befreiungsversuche Toris Handlungskombinationen. Diese Aufgabe zählt gleich als 1 Randoriform s.u. (3 x 1 Min.)
- Bodenkombinationen (- > Kontrollrandori) vom Halten zum Hebeln, ...

3. Dan AWA Boden DJB 2

- Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten
- Die Erläuterung der Handlungskette soll während der Demonstration, mit den technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten beschrieben und begründet werden.

3. Dan AWA Boden NJV 2

- 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 Ukereaktionen) vorgestellt.
(ca. 10 Min.)
- Bodenhandlungskette
Bodenkomplexaufgaben, wenn – dann, ...

3. Dan Übungsformen DJB

- 3 unterschiedliche Randoriformen
- Bereits in der Kyu-Ausbildung wurden Randoriaufgaben systematisch von Stufe zu Stufe gesteigert abgeprüft. Zum 3. Dan sollen auf dieser Basis komplexere Aufgabenstellungen des Randori (z.B.: Griffkampf- oder Zeitdruckrandori) formuliert und mit einem kooperativem Partner demonstriert werden.

3. Dan Übungsformen NJV

- Hier präsentierst du zwei weitere Randoriaufgaben. Demonstration und Erläuterung sollen den Zweck der gestellten Aufgaben begründen. (ca. 5 Min.)
- Randoriaufgaben
über das Kyuprogramm hinaus

3. Dan Theorie DJB

- Judo-Werte
- Rolle von Uke und Tori
- Differenzierung nach Zielgruppen
- Unterrichts- / Lehrmethoden
- **Gestaltung des Judounterrichts;** an dieser Stelle geht es um die grundlegende Ausrichtung des Judounterrichts. Überlegungen zur Einteilung nach Ziel- oder Interessengruppen, sowie Kenntnisse unterschiedlicher Methoden der Technikvermittlung stehen hier im Vordergrund. Der Prüfling soll die „Judo-Werte des DJB“ nennen und erläutern und das Rollenverhalten von Uke und Tori beschreiben und begründen können.

3. Dan Theorie NJV 1

- Hier bereitest du zu jeder Teilaufgabe mehrere Möglichkeiten vor. Diese schickst du im Vorfeld der Prüfungskommission schriftlich zu. Die Prüfer bestimmen dann über die Präsentation und Diskussion über
 - 1 Differenzierungsmöglichkeit
 - 1 Technikvermittlungsmethode
 - 2 DJB Werte
 - Uke- oder Torirolle(ca. 10 Min.)

NJV Tipp

- Wir empfehlen für eine gelingende Prüfung spätestens zwei Wochen vor der Prüfung eine Übersicht der vorbereiteten Themen an den Prüfungsvorsitzenden zu verschicken

3. Dan Theorie NJV 2

- Werte
früher und heute, DJB Werte, ...
- Uke – Tori Rolle
kooperativer Uke, verantwortungsvoller Tori, .
- Unterrichts- und Lehrmethoden
deduktiv, induktiv, Ohgo, MÜR, ...
- Zielgruppendifferenzierung
nach alter, nach Neigung, Prüfungsgruppen,
Wettkampfgruppen, ...

3. Dan Kata DJB

- wahlweise Kime-no-kata oder Gonosen-no-kata
- Vor Beginn der Demonstration soll der Prüfling kurz die Prinzipien der von ihm gewählten Kata mündlich erläutern. Als Go no sen no Kata sollte die Nage waza ura no Kata von Mifune demonstriert werden. Nach Absprache mit dem jeweiligen Prüfungsreferenten kann auch eine alternative Gonosen-no-Kata (vgl. Begleitmaterialien) gezeigt werden. Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

3. Dan Kata NJV

- 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.
- Kata wird hier (MC) nicht behandelt!