

1. Dan



Tipps für Prüflinge zum 1. Dan Judo – Stand: 31. August 2022

Prüfungsfächer

Die Prüfungen des NJV zum 1. Dan können gut im Rahmen von vier zueinander passenden Prüfungsfächern (ohne Vorkenntnisse!) abgeprüft werden:

Vorkenntnisse

Hier solltest du dein umfängliches Judowissen nicht vergessen haben. In kritischen Momenten greifen die Prüfer gern auf grundlegendes Wissen zurück. Vorkenntnisse werden in Niedersachsen nicht als eigenständiges Prüfungsfach (z.B. zu Beginn der Prüfung) abgefragt.

Wurftechniken + Kombinations- und Kontertechniken

Hier benennst und demonstrierst du die 7 **Prüfungswürfe** aus mindestens je einer sinnvollen Anwendung (mind. 7).

Weiterhin zeigst du mindestens je 3 **weitere Finten/Kombinationen und Kontertechniken**. Hierbei können die Techniknamen und die Verteidigungshandlungen erfragt werden (6).

Bodentechniken in Grundform und Anwendung

Hier erläuterst und demonstrierst du ...

... zu jeder der 5 **Haltegriffgruppen**, 7 **Hebelgruppen** und 7 **Würgegruppen** eine Technik in der Grundform und mindestens eine weitere Version in der Anwendung (Standardsituation am Boden: Bank / Rückenlage / Beinklammer ...). Es werden nur stichprobenartig ca. 2-3 Gruppen je Thema abgefragt (mind. 16).

... unterschiedliche Angriffe gegen die **Bank-/Bauchlage**. Zieltechniken sollen Haltegriffe, Würger und Hebel sein (6).

... 2 grundsätzliche **Verteidigungsverhalten** im Boden (keine Techniken, sondern taktisches Verhalten gegen Uke-Angriffe) (2).

... **Übergänge** als Weiterführungen und Übernahmen mit je 2 Beispielen. Techniknamen können erfragt werden (2 x 2= 4).

Spezialtechnik-Komplex (ca. 20 Min.)

Bei der Demonstration deiner **Spezialtechnik** werden die Prüfungsfächer **Theorie** und **Übungsformen** integriert geprüft (vgl. „Dan-Handbuch: Arbeitsblatt Spezialtechnik zum 1. Dan“).

Zuerst demonstrierst du deinen Spezialwurf 3 bis 4 Mal aus der optimalen Bewegung und aus unterschiedlichen Blickrichtungen. Danach erläuterst du die optimale Uke-Position und begründest deine „Spezialitäten“ (Auslage, Zughand, Hubhand, Platzwechsel, Kontaktpunkte, Kraftwirkung etc.). Im Weiteren demonstrierst und erläuterst du in mindestens 4 Aktionen deine Handlungen, wenn Uke ungünstig steht (vorbereitende Manöver und Techniken). Danach zeigst du, dass du Basis-Uchi-komi beherrschst und Uchi-komi sowie Tandoku-renshu zu deiner Spezialtechnik sicher ausführst. Ergänzend zeigst und erläuterst du Übungen, die die spezielle Form deiner Spezialtechnik vorbereiten, verbessern und/oder trainieren.

Kata (ca. 10 Min.)

Nage-no-Kata

(nach Kodokan-Standard, vgl. [1] und [2])

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.

Grundsätzliches

Zum Bestehen der Prüfung müssen alle 4 Prüfungsfächer bestanden sein. Hierbei kann höchstens ein Prüfungsfach nachgeprüft werden. Im Vorfeld bestandene Modulprüfungen in den Prüfungsfächern Kata, Selbstverteidigung und Standkomplex können nach Maßgabe des NJV-Ausbildungsleiters in die Abschlussprüfung eingebracht werden.

Viel Erfolg bei der Vorbereitung zu deiner nächsten Gürtelprüfung!

Dein Ausbilder- und Prüfersteam

[1] [NJV-Hinweis zur Nage-no-Kata](#) (Stand: 2017), 2 Seiten, von Sebastian Frey, Jutta Milzer, Wolfram Diester

[2] Kodokan KATA Textbooks: „[Nage-no-Kata](#)“ (Stand: 14.04.2015), 40 Seiten