

2. Dan



Tipps für Prüflinge zum 2. Dan Judo – Stand: 31. August 2022

Prüfungsfächer

Die Prüfungen des NJV zum 2. Dan können gut im Rahmen von fünf 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.

Stand

Hier demonstrierst und benennst du ...

... die 6 neuen Prüfungswürfe aus mindestens je einer sinnvollen Anwendung

... 6 frei wählbare Wurftechniken zu beiden Seiten (12)

... 5 Kombinationen/Finten als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners (Blocken, Ausweichen und Übersteigen)

... 3 Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens, wie Blocken, Ausweichen und Übersteigen.

Boden (ca. 10 – 15 Min.)

Hier erläuterst und demonstrierst du ...

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

... unterschiedliche Angriffe aus der und gegen die **Rückenlage**. Zieltechniken sollen Haltegriffe, Würger und Hebel sein (mind. $2 \times 2 = 4$).

... 2 Techniken unter Verwendung von **Fesselungen** im Bodenkampf (Standardsituationen) (2).

... dein **Abwehrverhalten** gegen Ukes Haltegriff-, Hebel- und Würge-Angriffe (3).

Spezialtechnik-Komplex (ca. 20 Min.)

Bei der Demonstration deiner **Spezialtechnik** wird das Prüfungsfach **Übungsformen** integriert geprüft (vgl. „Dan-Handbuch: Arbeitsblatt Spezialtechnik zum 2. Dan“).

Zu Beginn demonstrierst du deine ursprüngliche Spezialtechnik 3 bis 4 mal aus flüssiger Bewegung und aus verschiedenen Blickrichtungen und erläuterst und begründest diese kurz. Anschließend zeigst du mindestens 9 Angriffsweiterführungen, die Anwendung finden, wenn Uke in unterschiedlichen Stadien deinen Angriff stört. Und zwar: Zweimal bei Störungen der Griffaufnahme, zweimal bei Veränderungen in der Position Ukes (Extremkämpfer, Auslage), dreimal bei Blocken/Ausweichen/Übersteigen Ukes, zweimal bei Übergang in die Bodenlage (Griff beibehalten, frühe + späte Weiterführung).

Diverse Uchi-komi-Formen (Basis-, Kontakt-, Eindreh-, Bewegungs- oder Dreier-Uchi-komi) solltest du mit einem Partner sauber demonstrieren und auch in Trainingsprozesse einordnen können (Zur Benennung von Uchi-komi-Formen siehe Glossar des Begleitmaterials zum Danprüfungsprogramm des DJB).

Abschließend demonstrierst du noch die wichtigste Übungsform des Wurftechniktrainings, das Nage-komi. Hier zeigst du unterschiedliche Einfach-nage-komi (Werfen im Stand aus geschlossener Situation mit kooperativem Partner) und Komplex-nage-komi (z.B.: Werfen aus der Bewegung, Werfen aus offenen Situationen oder speziellen Aufgabenstellungen).

Theorie (ca. 5-10 Min.)

Hier sollst du mindestens zwei unterschiedliche Möglichkeiten, Judo-Techniken einteilen zu können, vorstellen (verschiedene Systematisierungen in Stand und Boden, z.B. Go-kyo, Prinzipien, Bewegungsverwandtschaften).

Technikerwerbstraining, Technikanwendungstraining und technisches Ergänzungstraining müssen von dir erläutert werden und mit Übungsformen und Praxisbeispielen erklärt werden.

Kata (ca. 10 Min.)

Katame-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 5 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 Katame-no-kata](#) (Stand März 2018), 4 Seiten, von Sebastian Frey

[2] Kodokan KATA Textbooks: „[Katame-no-Kata](#)“ (Stand: 2014), 44 Seiten