

3. Dan im NJV



Tipps für Prüflinge zum 3. Dan Judo – Stand August 2022

Prüfungsfach Vorkenntnisse

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

Modul Stand (ca. 10 Min.)

Hier zeigst du einleitend das Prüfungsfach **Wurftechniken**. Mind. jeweils 3 neue Kaeshi- und 3 neue Makikomi-Techniken müssen von dir aus sinnvollen Anwendungen demonstriert werden. (mind. 6)

<u>Kaeshi:</u>	O soto gaeshi Tsubame gaeshi Hane goshi gaeshi	O uchi gaeshi Harai goshi gaeshi	Ko uchi gaeshi Uchi mata gaeshi
<u>Makikomi:</u>	Harai makikomi O soto makikomi	Uchi makikomi Uchi mata makikomi	

Weiter geht es mit der **Anwendungsaufgabe Stand**. Bei dieser Aufgabe sollst du deinen Handlungskomplex im Stand vervollständigen. Beim 3. Dan geht es abschließend um die Taktiken und weiteren Wurftechniken, die zu deinem Repertoire gehören, aber vom Weg der Spezialtechnik abweichen. Einleitend demonstrierst du noch einmal „deinen Weg in“ und deine Spezialtechnik. Danach präsentierst du uns dein Angriffsverhalten an Beispielen deiner Eröffnungsstrategien, Auslagenverhalten, Griffaufnahmen, ... in Bezug auf das taktische (Meid-)Verhalten von Uke. Dein Verteidigungsverhalten zeigst du abschließend an Beispielen von Auslagenwechsel, Griffvermeidung, Griff lösen, (mind. 9 Aktionen)

Ergänzend demonstrierst du zwei **Übungsformen** dazu, z.B. jeweils eine spezielle Randoriaufgabe für dein Angriffs- und Verteidigungsverhalten. (s.u.). (2)

Modul Boden (ca. 10 Min.)

Du beginnst mit der Präsentation der geforderten „3 Verkettungen“. Diese werden in Form eines „Kontroll-Randori“ abgeprüft. Uke initiiert hierbei durch seine Befreiungsversuche Toris Handlungskombinationen. Diese Aufgabe zählt gleich zu **Übungsformen**, als eine spezielle Randoriaufgabe (s.u.). (1)

Weiter geht es mit den verschiedenen Prinzipien von Judo-Boden-Techniken:

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

Zu jeder der vier Aufgaben musst du mehrere Prinzipien benennen können. Jedes Prinzip soll dabei von dir mit 1er Demonstrationstechnik gezeigt und erklärt werden können. Anschließend wird dieses 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)

Modul Spezialtechnik Boden (ca. 10 Min.)

Dein erarbeiteter Bodenkomplex basiert auf einer Boden-Spezialtechnik. Analog zu den Standkomplexaufgaben zur Spezialtechnik geht es hier um „den Weg in“ und „die eigene Boden-Spezialtechnik“. Diese soll unter technischen – taktischen – methodischen + konditionellen Aspekten von dir 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**.

Prüfungsfach Übungsformen

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 dem Modul Boden. Gerne darfst du darüber hinaus noch weitere spezielle Randoriaufgaben vorbereiten (z.B. als Übungsform zur Boden-Spezialtechnik).

Modul Theorie (ca. 10 Min.)

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

Es werden geprüft:

- 1 Differenzierungsmöglichkeit
- 1 Technikvermittlungsmethode
- 2 DJB Werte
- Uke- oder Tori-Rolle

Modul 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 Ausbildungsleiter und den NJV Prüfungsreferenten.

Viel Erfolg bei der Vorbereitung zu deiner nächsten Gürtelprüfung!

Dein NJV Ausbilder- und Prüferteam