

4. Dan im NJV



Tipps für Prüflinge zum 4. Dan Judo – Stand August 2022

Vorkenntnisse

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

Standprinzipien (ca. 15 Min.)

Hier gibt dir die Prüfungsaufgabe bereits 9 Prinzipien vor. Jedes Prinzip (S. 69 / 70 im Multiplikatorenskript) muss von dir mit einer Demonstrationstechnik erklärt und begründet werden können (Grundform). Anschließend werden 2 weitere Techniken, die ebenfalls dieses Prinzip maßgeblich präsentieren, in 2 sinnvollen unterschiedlichen Situationen von dir gezeigt (Anwendungsaufgaben). (= 5)

Du musst auf alle 9 Prinzipien vorbereitet sein, die Prüfer suchen sich mind. 3 zu präsentierende Prinzipien aus. (mind. 15)

Als Prüfling zum 4. Dan sollst du dich aber auch kritisch mit der Aufgabenstellung beschäftigen und Probleme oder Grenzen dieser 9 Prinzipien-Einteilung benennen können.

Bodenprinzipien (ca. 15 Min.)

Für die Bodenprinzipien wirst du einsteigend mindestens die auf S. 133 im Multiplikatorenskript aufgeführten Prinzipien verwenden können. Jedes dieser Prinzipien muss von dir mit einer Demonstrationstechnik erklärt und begründet werden können (Grundform). Anschließend werden 2 weitere Techniken, die ebenfalls dieses Prinzip maßgeblich präsentieren aus sinnvollen (möglichst unterschiedlichen) Standardsituationen des Bodenkampfes von dir gezeigt (Anwendungsaufgaben). (= 3)

Du musst auf mind. diese 7 Prinzipien vorbereitet sein, die Prüfer suchen sich daraus mind. 4 zu präsentierende Prinzipien aus. (mind. 12)

Als Prüfling zum 4. Dan sollst du dich aber auch kritisch mit der Aufgabenstellung beschäftigen und Probleme oder Grenzen dieser 7 Prinzipien Einteilung benennen können.

Theorie (ca. 15 Min.)

Die Geschichte des Judo ist ein unendliches Feld. Daher bereitest du dich als Prüfling in Niedersachsen nach vorheriger Absprache (spätestens mit der Anmeldung zur Prüfung) auf 3 unterschiedliche Referatsthemen vor. Jedes Referatsthema muss von dir in einem 5 bis 10 minütigen Vortrag gehalten werden können. Du startest dann nach Vorgabe der Prüfer mit einem Referatsthema und man kommt darüber ca. 15 Min. „ins Gespräch“. Sicher werden auch deine weiteren Themen einfließen.

Im Rahmen dieser Themen soll dann zusätzlich Bezug auf die von Kano entwickelten Prinzipien Seiryoku-zen-yo und Ji-ta-kyo-ei sowie ihre Wertigkeit genommen werden.

Kata (ca. 10 Min.)

Ju no kata nach Kodokan-Standard oder Kodokan Goshin jutsu nach Kodokan-Standard.

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 sowie der verwendeten Literatur per Mail an den NJV Ausbildungsleiter und den NJV Prüfungsreferenten.

Mindestquellen

Multiplikatorenkript des DJB (judobund.de)

„Grundwissen der Geschichte des Kōdōkan-Jūdō in Japan“ von Wolfgang Dax-Romswinkel (Auszüge aus „Der Budoka“ 05/2010 bis 11/2012, nwjv.de)

Viel Erfolg bei der Vorbereitung zu deiner nächsten Gürtelprüfung

Dein NJV Ausbilder- und Prüferteam