

## 5. Dan



### Tipps für Prüflinge zum 5. Dan Judo – Stand: 10. Januar 2020

#### Allgemeines

Du kannst in Niedersachsen eine Begleitung durch einen „Mentor“ erhalten. Hierzu meldest du dich zwecks Absprache spätestens 12 Monate vor deinem gewünschten Prüfungstermin beim NJV Prüfungsreferenten oder dem NJV Ausbildungsleiter.

#### Vorkenntnisse

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

#### Kata (Dauer: ca. 15 Min. - Bewertung: 25%)

<p><b>Kime-no-Kata</b> + <b>Itsutsu-no-Kata</b>  (nach Kodokan-Standard, vgl [1])</p>	oder	<p><b>Koshiki-no-Kata</b> + <b>Itsutsu-no-Kata</b>  (nach Kodokan-Standard, vgl [1])</p>
---	------	--

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.

#### Technik

Wähle aus den drei möglichen Prüfungsthemen

- Kata,
- Methodik und
- Technik/Taktik

zwei Prüfungsthemen frei aus.

## **Entwicklung einer eigenen Kata (Dauer: max. 20 Min. - Bewertung: 25%)**

Bei diesem Prüfungsthema darfst du kreativ werden. Du sollst eine eigene Kata langfristig entwerfen und einstudieren und am Prüfungstag erst demonstrieren und anschließend inhaltlich vorstellen. Die Kata soll ca. 15 Judotechniken umfassen. Du hast dabei die Wahl, ob deine Techniken aus dem Bereich der Nage-, Katame- und/oder Atemi-waza kommen? Ebenso entscheidest du, welchen Charakter deine Kata hat:

- Randori no kata mit Hauptaugenmerk auf Techniken, wie sie im Randori oder Wettkampf ausgeführt werden können (Kata im Sinne eines „Musterbuches“)
- Taisô-no-Kata mit Hauptaugenmerk auf Judo als Fitnessstraining
- Shôbu-no-Kata mit Hauptaugenmerk auf Selbstverteidigung
- Ri-no-Kata mit Hauptaugenmerk auf Theorie (Physik, Überlieferung, ...)

Eine gut erarbeitete Kata ist auch für Außenstehende gut zu „entschlüsseln“, das Thema ist also nicht nur für Experten zu erkennen. Die Form und Aufteilung und Anwendungssituationen sind sinnvoll ausgearbeitet und einer Kata „zum 5. Dan würdig“.

Für dieses Prüfungsfach musst du eine schriftliche Ausarbeitung erstellen. Bei der Bearbeitung der schriftlichen Aufgabe sollen zudem folgende Themen Berücksichtigung finden:

- Beschreiben und begründen, welche Idee, welchen Zweck, welches Thema hat die Kata hat.
- Verdeutlicht deine Kata einzelne oder sogar mehrere technische Prinzipien?
- Begründe die Auswahl und die Zusammenstellung der einzelnen Techniken bzw. Handlungsketten.
- Erläutere, in welcher Weise sind die gewählten Techniken repräsentativ für das ausgewählte Thema sind.
- Warum ist das Üben der vorgestellten Eigenentwicklung sinnvoll, auch für andere Judoka?
- Welchen Beitrag liefert die Kata zum Verständnis des Gesamt-Judo?

Nach der praktischen Demonstration deiner Kata stellst du den Prüfern diese Ideen und Inhalte deiner Kata vor. Die Prüfer werden sicher nach intensiver Lektüre deiner schriftlichen Ausarbeitung mit dir darüber „ins Gespräch“ kommen.

Der Mindestumfang der schriftlichen Ausarbeitung dieser Prüfungsaufgabe liegt bei 10 Seiten:

1 Seite Einleitung, Idee und Allgemeines

8 Seiten Je Technik mindestens eine halbe Seite (gerne mit Fotos) zum Bewegungsablauf mit Erläuterungen

1 Seite Zusammenfassung und Ausblick

Weitere Ideen und Vorgaben zum Thema „Kata“ findest du auch im Begleitskript des DJB auf den Seiten 112 und 113.

## **Methodik / Didaktik (Dauer: max. 2x 10 Min. - Bewertung: 25%)**

Diese Aufgabe ist etwas für „Judolehrer“. Und Lehrer kümmern sich immer um Didaktik und Methodik im Bezug zur Lerngruppe. Didaktik ist die Erläuterung und Begründung WARUM eine Technik vermittelt wird (z.B. notwendig zum Bestehen einer bestimmten Prüfung) und Methodik ist der Weg, WIE eine Technik erlernt wird und dabei geht es vorwiegend um den Technikerwerb. Hier unterscheiden wir induktive und deduktive Wege.

Für eine sinnvolle Bearbeitung dieser Prüfungsaufgabe bietet sich eher der deduktive Weg an, wobei induktive Elemente gern an passender Stelle integriert werden können. Bei diesem Prüfungsthema erarbeitest du je einen methodischen Weg zu zwei Judotechniken mit unterschiedlichen Prinzipien. Hierbei hat sich folgender Ablauf bewährt:

- Stelle deine Technik an Hand von Anwendungsbeispielen vor (Demo).
- Begründe, warum du die Technik zur Prüfung ausgewählt hast und wem sie vermittelt werden soll (Didaktik, pers. Bezug – Theorie).
- Demonstriere und begründe, welche Voraussetzungen beherrscht werden müssen, um die Technik erfolgreich lernen zu können (motorisch: stehen auf einem Bein, psychisch: Mut, ...).
- Stelle verschiedene Vorübungen, vorbereitende Übungen und / oder Spielformen zu deiner Technik vor und begründe sie in Bezug zur Lerngruppe.
- Zeige einen methodischen Weg im Bezug zur Zielgruppe auf. Begründe deine gewählte Methode und Vergleiche sie mit anderen möglichen Herangehensweisen. Demonstriere und begründe auch Differenzierungsmöglichkeiten.

Für dieses Prüfungsfach musst du eine schriftliche Ausarbeitung erstellen. Deren Mindestumfang liegt bei 10 Seiten. Je Technik ca. 5 Seiten:

- 1 Seite Vorstellung der Technik (Analyse)
- 1 Seite Didaktik und Zielgruppe
- 1 Seite notwendige Voraussetzungen
- 1 Seite Vorübungen, vorbereitende Übungen, Spielformen
- 1 Seite methodischer Weg, Differenzierungsmöglichkeiten

Weitere Ideen und Vorgaben zum Thema „Methodik“ findest du im Begleitskript des DJB auf den Seiten 27, 28, 128 und 129.

## **Handlungsrepertoire eines Kämpfers (Dauer: max. 20 Min. - Bewertung: 25%)**

Diese Prüfungsaufgabe ist eher etwas für Kämpferanalytiker. Hierbei geht es darum, das Handlungsrepertoire eines Kämpfers zu beschreiben und zu demonstrieren. Es kann sich dabei um das eigene Wettkampfprofil aber auch um das eines anderen (berühmten) Wettkämpfers handeln.

1. Definition des Begriffs „Handlungsrepertoire“ Zuerst definierst du kurz theoretisch den Begriff „Handlungsrepertoire“.
2. Danach stellst du den Wettkämpfer kurz vor: Lebenslauf, Kämpfertyp, Erfolge, individuelle Leistungsvoraussetzungen, ...
3. Demonstriere und stelle dann die individuelle Kampfkonzeption (IKKZ) vor:
  - taktisches Grundverhalten bei Kampfbeginn in Verbindung mit Kampfauslage und Fassart und der Haupttechnik,
  - Angriffsgestaltung im Stand (Vorbereitungen zur Haupttechnik),
  - weitere Hauptangriffstechniken und entsprechende Auslagen und Fassarten,
  - Wurf- und Griffkombinationen,
  - Möglichkeiten der erfolgreichen Nutzung des Übergangs vom Stand zum Boden,
  - bestimmte taktische Verhaltensweisen in konkreten Kampfsituationen und -positionen beim Gegner, die z.B. leistungsstärker sind bzw. eine extreme und ungewohnte Kampfweise benutzen.
4. Bringe dies anschließend auch in Verbindung mit den Wettkampferfolgen und den tatsächlich erfolgreichen Techniken. Gab es zudem ein Konzept für die Ausbildung von notwendigen Leistungsvoraussetzungen für die individuelle Kampfesweise? Und: Wie hat sich der IKKZ verändert, weil „die Gegner dazu gelernt haben“ bzw. wie hat sich die Kampfweise an bestimmten Gegnertypen orientiert?

Für dieses Prüfungsfach musst du eine schriftliche Ausarbeitung erstellen. Deren Mindestumfang liegt bei 10 Seiten:

- 1 Seite Einleitung und Definitionen
- 1 Seite Vorstellung des Kämpfers
- 6 Seiten „Die individuelle Kampfkonzeption“
- 2 Seiten Veränderungen und Anpassungen

Weitere Ideen und Vorgaben zum Thema findest du dazu bei Leo Held: Stufenmodell für einen systematischen Aufbau eines Handlungskomplexes im Rahmen der langfristigen technisch-taktischen Entwicklung eines Judoka (DSHS Köln 1995) im DJB Trainer B Skript.

## Theorie: (Dauer: max. 20 Min. – Bewertung: 25 %)

Bei dieser Prüfungsaufgabe werfen wir einen Blick in die Zukunft zur „weiteren Entwicklung des Judo“. Als Prüfling in Niedersachsen bereitest du zwei unterschiedliche Themenbereiche aus dem Judo vor. Der DJB benennt dabei folgende Beispiele: „Technik/Taktik - Kindersportart - Verhaltenstherapie - Lebensphilosophie“.

Gerne können aber auch aktuelle und persönliche Themen abgehandelt werden: Regelentwicklung im Wettkampf – Judo und Medien – Inklusion – Gesundheitssport – Judo ohne Wettkampf - ...

Beide Bereiche werden von dir kurz in ihrer geschichtlichen Entwicklung skizziert und in ihrer heutigen

Ausprägung vorgestellt („Aktuelle Entwicklungstendenzen“), bewertet und begründet („Standpunkt“).

Anschließend stellst du deine Ideen vor, wie du diesen Bereich weiter entwickeln würdest („Selbstverständnis des Judoka (z.B.: als Sportler, Schüler, Meister, Funktionär“). Hierbei berücksichtigst du Grenzen und Möglichkeiten und nimmst auch dazu Stellung, wie du selbst zu einem zukünftigen Gelingen beitragen kannst („eigene Ideen zu entwickeln“ und „die umfangreiche eigene Erfahrung in zukünftiges Handeln einbringen“).

Beide Themenbereiche werden von dir im Vorfeld (siehe Unterlagen) benannt, so dass auch die Prüfer sich auf die Themen vorbereiten können, um mit dir in eine spannende Diskussion zu kommen.

## Unterlagen

Für eine gelingende Prüfung schickst du spätestens vier Wochen vor der Prüfung eine Übersicht der vorbereiteten Themen per E-Mail an den NJV-Prüfungsreferenten.

Für die Prüfung zum 5. Dan musst du je eine schriftliche Ausarbeitung für die von dir ausgewählten Wahl-Prüfungsthemen aus dem Prüfungsfach „Technik“ erstellen.

Deine Ausarbeitung hat dabei ein passendes Deckblatt, ein Inhaltsverzeichnis, ist geeignet nummeriert und hat alle genutzten Quellenangaben. Die Textschriftgröße ist für gute Lesbarkeit bei 12 und der Zeilenabstand bei 1,5-fach. Zur Verdeutlichung sollen geeignete Bilder eingearbeitet sein. Achte auch darauf, dass deine Ausarbeitungen so verständlich dargelegt sind, dass interessierte Leser sie problemlos selbst ausprobieren oder nachmachen können. Weitere Ideen und Vorgaben zum Thema findest du im Begleitskript des DJB auf den Seiten 130 ff..

Viel Erfolg bei der Vorbereitung zu deiner nächsten Gürtelprüfung!

Dein NJV Ausbilder- und Prüferteam

---

[1] Kodokan KATA Textbooks: „[Kime-no-Kata](#)“ (Stand: 2014), 58 Seiten