# 2. Dan des DJB ab 01.01.2024 im NJV (Stand: 20.01.2024)

## Nage waza:

**Technische Inhalte:**

- Aus den verbleibenden 23 Shinmeisho- und Habukareta waza wählt der Prüfling 12 Techniken aus. Diese sollten mindestens eine Ma sutemi waza und jeweils mindestens drei Würfe aller weiteren drei Technikgruppen (Te-, Ashi und Yoko sutemi waza) enthalten. (12 Aktionen)
- Aus den 40 Würfen der Gokyo wählt der Prüfling jeweils zwei Techniken aus allen fünf Technikgruppen aus. Nach Wahl der Prüfer können weitere Techniken der Gokyo abgefragt werden. (mind. 10 Aktionen)

**Präsentation:**

Alle mindestens 22 Würfe sollen aus sinnvollen Anwendungen gezeigt werden.
Davon sind mindestens 2x Kombination, 2x Finte, 2x Konter, 2x Ai yotsu, 2x Kenka yotsu, 3x Eindrehtechniken zur Gegenseite.

**Qualität:**

Alle Techniken sollen auf Niveau 3 präsentiert werden. Shinmeisho- und Habukareta waza mindestens auf Niveau 2.

## Katame waza:

**Technische Inhalte:**

- mind. 6 Osaekomi waza: 3 nach Wahl des Prüflings + 3 nach Wahl der Prüfer
- 3 neue Kansetsu waza + 2 alte nach Wahl des Prüflings + 3 alte nach Wahl der Prüfer
- 3 neue Shime waza + 2 alte nach Wahl des Prüflings + 3 alte nach Wahl der Prüfer
- 2 Handlungsketten mit je 3 Zieltechniken aus der Oberlage

**Präsentation:**

Alle mindestens 28 Aktionen werden aus sinnvollen Anwendungen des Bodenkampfes präsentiert. Fehlende Standardsituationen werden ergänzend abgefragt. Nach Wahl der Prüfer können auch weitere Techniken abgefragt werden.

**Qualität:**

Alle Techniken sollen auf Niveau 3 präsentiert werden.

# 2. Dan im NJV

**Prüfungsprogramm von : _____**

## Nage waza

12 „neue“ Shinmeisho- und Habukareta waza:

| | | |
|---|---|---|
| Te waza 1 | Te waza 2 | Te waza 3 |
| Ashi waza 1 | Ashi waza 2 | Ashi waza 3 |
| Yoko sutemi 1 | Yoko sutemi 2 | Yoko sutemi 3 |
| Ma sutemi 1 | 1x frei | 1x frei |

10 Würfe der Gokyo:

| | | |
|---|---|---|
| 2x Te waza: | | |
| 2x Koshi waza: | | |
| 2x Ashi waza: | | |
| 2x Ma sutemi waza: | | |
| 2x Yoko sutemi waza: | | |

Nach Wahl der Prüfer können weitere Techniken der Gokyo abgefragt werden. Alle Würfe sollen aus sinnvollen Anwendungen gezeigt werden. Davon sind mindestens 2x Kombination, 2x Finte, 2x Konter, 2x Ai yotsu, 2x Kenka yotsu, 3x Eindrehtechniken zur Gegenseite. Alle Techniken der Gokyo sollen auf Niveau 3 präsentiert werden. Shinmeisho- und Habukareta waza sollen mindestens auf Niveau 2 gezeigt werden.

## Katame waza

| | | |
|---|---|---|
| 6 Osaekomi waza: 1: | 2: | 3: |
| 4: nach Wahl der Prüfer | 5: nach Wahl der Prüfer | 6: nach Wahl der Prüfer |
| 8 Kansetsu waza: | 1: | 2: |
| 3: Ashi gatame | 4: Hara gatame | 5: Te gatame |
| 6: nach Wahl der Prüfer | 7: nach Wahl der Prüfer | 8: nach Wahl der Prüfer |
| 8 Shime waza: | 1: | 2: |
| 3: Nami juji jime | 4: Kata juji jime | 5: Ryo te jime |
| 6: nach Wahl der Prüfer | 7: nach Wahl der Prüfer | 8: nach Wahl der Prüfer |

Alle Aktionen sollen aus sinnvollen Anwendungen des Bodenkampfes gezeigt werden. Fehlende Standardsituationen werden ergänzend abgefragt. Nach Wahl der Prüfer können auch weitere Techniken abgefragt werden. Alle Techniken sollen auf Niveau 3 präsentiert werden.

| | | |
|---|---|---|
| Oberlage 1 Standardsituation: | Ukereaktion 1 | Endposition 1 |
| | Ukereaktion 2 | Endposition 2 |
| | Ukereaktion 3 | Endposition 3 |
| Oberlage 2 Standardsituation: | Ukereaktion 1 | Endposition 1 |
| | Ukereaktion 2 | Endposition 2 |
| | Ukereaktion 3 | Endposition 3 |