3. 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 6x Kombinationen oder Finten und 6x Konter. Ai yotsu, Kenka yotsu und Eindrehtechniken zur Gegenseite sollen weiterhin berücksichtigt werden.

Katame waza:

Technische Inhalte:

- mind. 5 der 10 Osaekomi waza: 2 nach Wahl des Prüflings + 3 nach Wahl der Prüfer
- mind. 5 der 9 Kansetsu waza: 2 nach Wahl des Prüflings + 3 nach Wahl der Prüfer
- mind. 5 der 11 Shime waza: 2 nach Wahl des Prüflings + 3 nach Wahl der Prüfer
- 2 Handlungsketten mit je 3 Zieltechniken aus der Oberlage
- 2 Handlungsketten mit je 3 Zieltechniken aus der Unterlage
- Prinzip des „Umdrehens“ gegen Bank/Bauchlage oder aus der Rückenlage soll demonstriert und erläutert werden

Präsentation:

Alle mind. 15 Aktionen der Katame waza sollen aus sinnvollen Anwendungen des Bodenkampfes präsentiert werden. Fehlende Standardsituationen werden ergänzend abgefragt. Nach Wahl der Prüfer können auch weitere Techniken abgefragt werden.

Qualität:

Alle Techniken zum 3. Dan sollen auf Niveau 3 präsentiert werden.

3. 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 6x Kombinationen oder Finten und 6x Konter. Ai yotsu, Kenka yotsu und Eindrehtechniken zur Gegenseite sollen weiterhin berücksichtigt werden. Alle Techniken sollen auf Niveau 3 präsentiert werden.

Katame waza

5 Osaekomi waza:	1:	2:
3: nach Wahl der Prüfer	4: nach Wahl der Prüfer	5: nach Wahl der Prüfer
5 Kansetsu waza:	1:	2:
3: nach Wahl der Prüfer	4: nach Wahl der Prüfer	5: nach Wahl der Prüfer
5 Shime waza:	1:	2:
3: nach Wahl der Prüfer	4: nach Wahl der Prüfer	5: 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
Unterlage 1 Standardsituation:	Ukereaktion 1	Endposition 1
	Ukereaktion 2	Endposition 2
	Ukereaktion 3	Endposition 3
Unterlage 2 Standardsituation:	Ukereaktion 1	Endposition 1
	Ukereaktion 2	Endposition 2
	Ukereaktion 3	Endposition 3

Prinzip des „Umdrehens“ gegen Bank/Bauchlage oder aus der Rückenlage „präsentieren“