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

5. Dan Nage waza

Alle 21 Wurftechniken der Ma- und Yoko sutemi waza müssen gekannt und gekonnt werden.

Alle Namen dieser Wurftechniken müssen in ihrer Bedeutung erläutert werden können.

Alle Wurftechniken müssen auf Niveau 3 präsentiert werden können (Anwendung).

Alle Wurftechniken müssen bezüglich ihrer biomechanischen Funktionsprinzipien erläutert werden können (Demonstration). Hierbei müssen Bewegungsrichtungen, Kontaktpunkte, Zug oder Druck, Gleichgewicht und die technischen Prinzipien (Einrollen, Selbstfallen, …) erklärt werden können.

Die Prüfungspräsentation umfasst mindestens 10 aber höchstens 15 Minuten.

Es werden Stichproben der 21 Wurftechniken abgeprüft, die möglichst einen vielseitigen Querschnitt der Wurfprinzipien und Schwierigkeitsstufen zeigen.

5. Dan Katame waza

Alle 10 Kansetsu waza und 12 Shime waza sowie unterschiedliche Meidverhalten gegen Hebel- und Würgeangriffe müssen gekannt und gekonnt werden.

Alle Namen der Hebel- und Würgetechniken müssen in ihrer Bedeutung erläutert werden können.

Alle Bodentechniken müssen auf Niveau 3 präsentiert werden können (Anwendung).

Alle Bodentechniken müssen bezüglich ihrer biomechanischen Funktionsprinzipien erläutert werden können (Demonstration). Hierbei müssen Bewegungsrichtungen, Kontaktpunkte, Zug oder Druck und die technischen Prinzipien (Hebeln: Überstrecken, Verdrehen, … - Würgen: Blutzirkulation, Luftzirkulation, … - Meid- und Verteidigungsprinzipien) erklärt werden können.

Die Prüfungspräsentation umfasst mindestens 10 aber höchstens 15 Minuten.

Es werden Stichproben der 10 Hebel-, der 12 Würgetechniken und der möglichen Meid- und Verteidigungsprinzipien abgeprüft, die möglichst einen vielseitigen Querschnitt der Bodentechniken und Schwierigkeitsstufen zeigen.

Schriftliche Ausarbeitung

Eine schriftliche Ausarbeitung ist nicht verpflichtend, kann aber Prüfern und Prüflingen vor und während der Prüfung hilfreich sein.