

1. Dan: schwarzer Gürtel
Mindestalter:
18. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm
für Menschen mit Behinderung
stehfähig

Modul Kata	Nage-no-kata (auch als Schatten-Kata zulässig) oder 2 Aktionen (jeweils mit Ein- / Ausmarsch /Grußzeremoniell) aus : Eine Gruppe der Nage-no-kata beidseitig oder zwei Gruppen der Nage-no-kata bei einseitiger Wurfausführung Die 1. Gruppe der Katame-no-kata (Osaikomi-waza) Eine eigene Kata mit mind. 4 Techniken
Modul Standtechniken	Fallkette (beidseitig): vorwärts, rückwärts, seitwärts Je 2 Techniken aus Koshi-waza; Te-waza; Ashi-waza; Sutemi-waza 2 Techniken beidseitig 2 Anwendungen (Konter- und/oder Kombinationstechniken) 3 Randori mit verschiedenen Partnern
Modul Bodentechnik	4 Formen von Kesa-gatame 4 Formen von Yoko-shiho-gatame 3 Formen von Tate-shiho-gatame 3 Formen von Kami-shiho-gatame 3 Übergänge Stand – Boden (je mindestens einer aus missglücktem Angriff des Gegners / aus eigenem Angriff) 2 Angriffe gegen Bank oder Bauchlage mit Haltegriff abschließen 2 Angriffe aus der eigenen Rückenlage mit Haltegriff abschließen 3 Randori mit verschiedenen Partnern

1. Dan: schwarzer Gürtel
Mindestalter:
18. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm
für Menschen mit Behinderung
stehfähig

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 1. Dan ID-Judo

Prüfungsschwerpunkte

Der 1. Dan soll die Inhalte des Kyu-Programms festigen und in Sinnzusammenhängen erweitern. Der schwarze Gürtel wird in der Öffentlichkeit als „Meistergrad“ wahrgenommen. Diesem Anspruch muss er durch hohen Qualitätsstandard auch bereits in der ersten Stufe genügen. Das erfolgreiche Bestehen der Prüfung zum 1. Dan ID-Judo wird durch einen schwarzen Gürtel dokumentiert.

Anmerkungen zu den Modulen

Modul Kata

Die Nage-no-kata ist im ID-Judo die erstrebenswerte Kata für den 1. Dan. Entsprechend den unterschiedlichen Fähigkeiten von Menschen mit Behinderungen bestehen jedoch im Bereich ID-Judo für die Ableistung des Moduls Kata eine Reihe von Wahlmöglichkeiten.

Unter einer Schatten-Kata ist zu verstehen: Die gesamte Kata oder einzelne Gruppen der Kata werden von einem Paar demonstriert und anschließend vom Prüfungsteilnehmer im Anschluss wiederholt (Eine Aufschlüsselung in einzelne Techniken ist nicht zulässig).

Modul Standtechniken

Die Falltechnik hat im ID-Judo einen erhöhten Stellenwert. Daher ist sie Inhalt der Dan-Prüfung.

Die Technikvielfalt demonstriert der Prüfungsteilnehmer, indem er Techniken aus den vier Wurfgruppen wählt.

Modul Bodentechniken

Die Haltetechniken können statisch demonstriert werden.

Bei den Übergängen vom Stand in die Bodenlage sollte möglichst ein für die Bodentechnik notwendiger Griff bereits im Stand vorbereitet werden oder vorhanden sein.

Lexikon

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. Koshi-waza | Hüfttechniken |
| 2. Te-waza | Handtechniken |
| 3. Ashi-waza | Fußtechniken |
| 4. Sutemi-waza | Selbstfalltechniken |

Der Prüfling soll seine Techniken den Gruppen zuordnen können.