

# Prüfungsordnung

## Niedersächsisches DAN KOLLEGIUM e.V.

Technischer Teil  
Stand: März 2011



# JUDO

**Technische Prüfungsordnung für Judo KYU-Grad des Niedersächsischen DAN-Kollegiums e.V.**

| KYU                            |  | 6. Kyu   | 5. Kyu  | 4. Kyu  | 3. Kyu  | 2. Kyu   | 1. Kyu   |
|--------------------------------|--|--|---|---|---|--|--|
| Vorkenntnisse                  |  |  |   | 5. Kyu  | 5. - 4. Kyu   | 5. - 3. Kyu  | 5. - 2. Kyu  |
| UKEMI ( Fallschule )           |  | Rolle vorwärts<br>Fall seitwärts<br>Rückwärts fallen | Rolle vorwärts beidseitig<br>Fall seitwärts beidseitig<br>Fall rückwärts      | Rolle vorwärts beidseitig<br>Fall seitwärts beidseitig<br>Rolle rückwärts beidseitig                                    | Alle bisherigen UKEMI in guter Ausführung<br>Flugrolle beidseitig   | Alle bisherigen UKEMI in guter Ausführung<br>freier Fall einseitig   | Alle bisherigen UKEMI in guter Ausführung<br>freier Fall beidseitig  |
| NAGE-WAZA ( Wurftechnik )      |  | 2 grundlegende Wurftechniken aus der 1. GO-KYO-Stufe | 4 grundlegende Wurftechniken aus der 1. GO-KYO-Stufe; davon 2 beidseitig      | 8 grundlegende Wurftechniken, mindestens 4 aus der 2. GO-KYO-Stufe; davon 3 beidseitig                                  | 12 Wurftechniken aus der freien, wettkampfbezogenen Bewegung, mindestens 4 aus der 3. GO-KYO-Stufe; davon 4 beidseitig  | 16 Wurftechniken aus der freien, wettkampfbezogenen Bewegung, mindestens 4 aus der 4. GO-KYO-Stufe; davon 6 beidseitig | 20 Wurftechniken aus der freien, wettkampfbezogenen Bewegung, mindestens 4 aus der 5. GO-KYO-Stufe; davon 8 beidseitig |
| Sonderaufgaben Nage-Waza       |  |  |   |   | 3 Wurftechniken in jeweils 2 unterschiedlichen Ausführungen   | 3 Kontertechniken aus der freien, wettkampfbezogenen Bewegung  | 3 Kombinationen aus der freien, wettkampfbezogenen Bewegung  |
| KATAME-WAZA ( Bodentechniken ) | OSAE-KOMI-WAZA                                     | 2 Grundhaltegriffe aus der Bewegung entwickeln       | Die 4 Grundhaltegriffe aus der Bewegung entwickeln                            | Je 2 Varianten zu den Grundhaltegriffen aus Standardsituationen des Bodenkampfes entwickeln                             |   |  |  |
|                                | KANSETZU-WAZA                                      |  |   | Je eine Form des Juji-gatame und Waki-gatame aus der Bewegung entwickeln  | Je eine Form des Kannuki-gatame und Ude-garami aus der Bewegung entwickeln  | Je eine Form des Ude-gatame und Hara-gatame aus der Bewegung entwickeln  | Aus jeder der 7 Armhebelgruppen eine Form aus der Bewegung entwickeln  |
|                                | SHIME-WAZA   |  |   |   | Je eine Form des Juji-jime und Okuri-eri-jime aus der Bewegung entwickeln   | Je eine Form des Kata-ha-jime und Katate-jime aus der Bewegung entwickeln  | Aus jeder der 7 Würge-griffgruppen eine Form aus der Bewegung entwickeln   |
| Sonderaufgaben Katame-Waza     | 1 Haltegriffwechsel unter Befreiungsversuchen Ukes | 2 Haltegriffwechsel unter Befreiungsversuchen Ukes   | 2 Wechsel vom Halten zum Hebeln oder umgekehrt unter Befreiungsversuchen Ukes | 3 Wechsel vom Halten zum Hebeln oder umgekehrt unter Befreiungsversuchen Ukes   | 3 Wechsel vom Halten zum Hebeln oder umgekehrt unter Befreiungsversuchen Ukes   | 3 Wechsel vom Halten zum Würgen oder umgekehrt unter Befreiungsversuchen Ukes  | 6 Griffkombinationen aus Standardsituationen des Bodenkampfes entwickeln   |
|                                | Befreiung aus Kesa-gatame                          | Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame    | Befreiungen aus allen 4 Haltegriffgruppen (beidseitig)                        | Angriffe gegen in Bauchlage o. Bankpos. verteidigenden Uke:<br>1 x Osaekomi-waza<br>1 x Kansetsu-waza<br>1 x Shime-Waza | Angriffe aus der eigenen Rückenlage gegen angreifenden Uke:<br>1 x Osaekomi-waza<br>1 x Kansetsu-waza<br>1 x Shime-Waza | Übergang vom Stand in die Bodenlage:<br>1 x Osaekomi-waza (Hikkomi-gaeshi)<br>1 x Kansetsu-waza<br>1 x Shime-Waza      |  |
| Kata                           |  |  |   |   | Nage-no kata (1.Gruppe)<br>Te-Waza  | Nage-no-kata (2.Gruppe)<br>Koshi-Waza  | Nage-no-kata (3.Gruppe)<br>Ashi-Waza   |

**Technische DAN-Prüfungsordnung Niedersächsisches DAN-Kollegium e.V.**

| DAN            | 1. DAN  | 2. DAN   | 3. DAN   | 4. DAN   | 5. DAN  | 6. DAN   |
|----------------|---|--|--|--|---|--|
| Vorkenntnisse  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Beherrschung des gesamten KYU-Grad Programms in Stichproben</li> <li>Beherrschung des bis dahin geforderten DAN-Grad-Programms (KATA: nur theoretische Kenntnisse )</li> </ul> |  |  |  |   |  |
| KATA *)        | <b>Nage-no-kata</b>   | <b>Katame-no-kata</b>  | <b>Gonosen-no-kata</b> oder <b>Kime-no-kata</b>  | <b>Ju-no-kata</b> oder <b>Kodokan Goshin-jutsu</b>   | <b>Itsutsu-no-kata</b> und eine eigene oder <b>Koskiki no Kata</b>  |  |
| NAGE-WAZA      | ALLE Techniken der GO-KYU aus der freien wettkampfbezogenen Bewegung, davon mind. 10 zur anderen Seite.   | 12 Wurftechniken der GO-KYU in mind. 2 unterschiedlichen Ausführungen aus der freien, wettkampf-bezogenen Bewegung<br><br>4 Wurftechniken außerhalb der GO-KYU aus der freien, wettkampfbezogenen Bewegung | 12 Wurftechniken der GO-KYU in mind. 3 unterschiedlichen Ausführungen aus der freien, wettkampf-bezogenen Bewegung<br><br>8 Wurftechniken außerhalb der GO-KYU aus der freien, wettkampfbezogenen Bewegung | Demonstration von 3 "Handlungs-komplexen" freier Wahl (jeweils mind. 5 Techniken) z.B.: aus Diagonalgriff/ aus Khabarellgriff/ Spezialwurf + Kombinationen.....<br><br>12 Wurftechniken außerhalb der GO-KYU aus der freien, wettkampfbezogenen Bewegung | Demonstration der "Wurf-familie" Aushebetechniken und "Wurffamilien" eigener Wahl (jeweils mind. 5 Techniken) Erklärung der Prinzipien: (Sicheln, Fegen, Blockieren / Stoppen, Verwringen, Einhängen, Eindrehen, Einrollen, Ausheben, Selbst-fallen)<br><br>16 Wurftechniken außerhalb der GO-KYU aus der freien, wettkampfbezogenen Bewegung | <p><b>Ab dem 6.Dan werden Dan-Grade nur noch auf Antrag verliehen ( Beschluss vom 14. November.2009 )</b></p> <p><b>siehe Allgemeine Verfahrensordnung für Dan-Grade ( Punkt F )</b></p> |
| KOMBINATIONEN  | 2 Kombinationen   | 4 Kombinationen  | 6 Kombinationen  | siehe Prinzipien   | 8 Kombinationen   |  |
| KAESHI-WAZA    | 2 Kontertechniken   | 4 Kontertechniken  | 6 Kontertechniken  | 8 Kontertechniken  | siehe Prinzipien   |  |
| HIKKOMI-GAESHI | Übergang vom Stand in die Bodenlage (5 Beispiele) mind.: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 x Osaekomi-waza</li> <li>1 x Kansetsu-waza</li> <li>1 x Shime-waza</li> </ul>                                       | Übergang vom Stand in die Bodenlage...nach eigenen misslungenen Angriff (5 Beispiele).   | Übergang vom Stand in die Bodenlage...nach Ukes misslungenen Angriff (5 Beispiele)   | Übergang vom Stand in die Bodenlage ... infolge Ukes extremer Haltung (5 Beispiele): <ul style="list-style-type: none"> <li>Griff</li> <li>Stellung</li> <li>usw. ...</li> </ul>   | Übergang vom Stand in die Bodenlage ... infolge Ukes extremer Haltung (8 Beispiele): <ul style="list-style-type: none"> <li>Griff</li> <li>Stellung</li> <li>usw. ...</li> </ul>  |  |

| DAN   | 1. DAN   | 2. DAN  | 3. DAN   | 4. DAN  | 5. DAN  | 6. DAN  |
|---|--|---|--|---|---|---|
| KATAME-WAZA   | <p>Zu jeder Haltegriffgruppe mind. 3 Techniken aus Standardsituationen des Bodenkampfes entwickeln</p> <p>Zu jeder Armhebelgruppe mind. 2 Techniken aus Standardsituationen des Bodenkampfes entwickeln</p> <p>Zu jeder Würgegriffgruppe mind. 2 Techniken aus Standardsituationen des Bodenkampfes entwickeln</p> | <p>Zu jeder Haltegriffgruppe verschiedene Befreiungstechniken, insges. Mind. 10 Beispiele</p> <p>Zu jeder Armhebelgruppe mind. 3 Techniken aus Standardsituationen des Bodenkampfes entwickeln</p> <p>Zu jeder Würgegriffgruppe mind. 3 Techniken aus Standardsituationen des Bodenkampfes entwickeln</p> | <p>Aus Standardsituationen des Bodenkampfes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukes Rückenlage</li> <li>• Toris Rückenlage</li> <li>• Ukes Bauchlage</li> <li>• Toris Bauchlage</li> <li>• Ukes Bankposition</li> <li>• Toris Bankposition</li> </ul> <p>Techniken entwickeln (12 Beispiele, zu jeder Situation mind. 2)</p> <p>8 Griffkombinationen aus Standardsituationen des Bodenkampfes entwickeln</p> | <p>Aus Standardsituationen des Bodenkampfes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukes Rückenlage</li> <li>• Toris Rückenlage</li> <li>• Ukes Bauchlage</li> <li>• Toris Bauchlage</li> <li>• Ukes Bankposition</li> <li>• Toris Bankposition</li> </ul> <p>Techniken entwickeln (15 Beispiele, zu jeder Situation mind. 2)</p> <p>10 Griffkombinationen aus Standardsituationen des Bodenkampfes entwickeln</p> | <p>Aus Standardsituationen des Bodenkampfes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukes Rückenlage</li> <li>• Toris Rückenlage</li> <li>• Ukes Bauchlage</li> <li>• Toris Bauchlage</li> <li>• Ukes Bankposition</li> <li>• Toris Bankposition</li> </ul> <p>Techniken entwickeln (18 Beispiele, zu jeder Situation mind. 3, je einmal Halten, Hebeln, Würgen)</p> <p>12 Griffkombinationen aus Standardsituationen des Bodenkampfes entwickeln</p> | <p><b>Ab dem 6.Dan werden Dan-Grade nur noch auf Antrag verliehen. ( Beschluss vom 14. November.2009 ) siehe Allgemeine Verfahrensordnung für Dan-Grade (Punkt F)</b></p> |
| PRINZIPIEN<br>Erläuterung in Theorie und Praxis   | Prinzipien der Fallschule Ukemi  | Prinzipien des Gleichgewichtbrechens Kuzushi  | <p>Prinzipien der Grifftechniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halten</li> <li>• Hebeln</li> <li>• Würgen</li> </ul>   | Verschiedene Prinzipien und Grund-Prinzipien der Kombinationen (an Hand von mind. 5 Beispielen)   | Verschiedene und Grund-Prinzipien der Abwehr/ Kontertechnik (an Hand von mind. 5 Beispielen)  |   |
| <p>*) <b>Jede Kata darf nur einmalig bei einer Judo DAN-Prüfung verwendet werden. Die vorzuführen beabsichtigte Kata ist auf dem Antrag zur Graduierung zu vermerken! Wenn im Fach Kata „eine klassische Kata eigener Wahl“ gefordert oder gewählt wird, darf eine Kata ein zweites Mal verwendet werden; danach aber nicht wieder! In besonderen Fällen kann auf Antrag von der Prüfungsordnung betr. vorzuführender Kata auch abgewichen werden (siehe auch Verfahrensordnung).</b></p> |  |   |  |   |   |   |