



**Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Dan-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.**

**Roku - Dan 6. Dan**

**rot-weißer Gürtel**

**Nana - Dan 7. Dan**

**rot-weißer Gürtel**

**Hachidan - Dan 8. Dan**

**rot-weißer Gürtel**

## **Rahmenbedingungen für die Prüfung zum 6. Dan-Grad, 7. Dan-Grad und 8. Dan-Grad**

### **1. Prüfung**

Judoka, die nicht die Möglichkeit hatten, ein herausragendes Amt für das DDK auf regionaler-, Landes-, Bundes- oder internationaler Ebene zu bekleiden, aber seit Jahren in ihren Vereinen für das DDK tätig sind, erhalten hiermit die Möglichkeit, die Prüfung zum 6. Dan-Grad, 7. Dan-Grad und 8. Dan-Grad abzulegen.

Anträge zur Prüfung sind direkt an die Budokommission zu richten. Die Prüfungskommission wird durch die Budokommission eingesetzt.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen der zur Prüfung angemeldeten Person kann auf Antrag die Budokommission die Prüfungsinhalte anpassen.

### **2. Verleihung**

Die Praxis der Verleihung des 6. Dan-Grades, 7. Dan-Grad und 8. Dan-Grad über die Budokommission bleibt von der Prüfung zum 6. Dan-Grad, 7. Dan-Grad und 8. Dan-Grad unberührt.

### **3. Voraussetzungen und Vorbereitungszeit**

- Der Teilnehmer soll mindestens 45 Jahre alt sein.
- Der Teilnehmer soll mindestens 6 Jahre Träger des 5. Dan-Grades (für die Prüfung zum 6. Dan-Grad), soll mindestens 6 Jahre Träger des 6. Dan-Grades (für die Prüfung zum 7. Dan-Grad) und soll mindestens 6 Jahre Träger des 7. Dan-Grades (für die Prüfung zum 8. Dan-Grad) sein. Ausnahmen von dieser Verfahrensordnung bedürfen des Beschlusses der Budokommission und der Bestätigung durch das Präsidium des DDK e. V.
- Nachweis aktiver Tätigkeit im Verein und DDK
- Mitglied im DDK

### **4. Lizenzen**

Verkürzung der Regelwartezeit um 1 Jahr mit einer Budo-Lehrerlizenz.



## Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Dan-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

### Prüfungsinhalte für die Prüfung zum 6. Dan-Grad, 7. Dan-Grad und 8. Dan-Grad

#### 1. Vorkenntnisse

Beherrschung des technischen Programms für Dan-Grade entsprechend den Prüfungsbestimmungen des DDK. Alle Techniken der Dan-Ausbildung können stichprobenartig abgeprüft werden. Kenntnis aller in der Stoffsammlung aufgeführten Katas, deren Techniken und deren Hintergründe.

#### 2. Praktischer Teil

Der praktische Teil zur Prüfung zum 6. Dan besteht aus zwei Elementen:

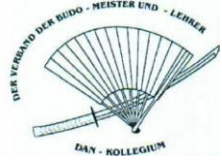
##### Demonstration von vier eigenen Katas

Der Judoka wählt aus den auf Seite 4 aufgeführten, zwölf Themengebieten vier Themengebiete aus, die bei der Prüfung in Form einer eigenen Kata zu demonstrieren sind. Mindestens eine der Katas muss eine Bodenkata sein. Die Katas werden im Judopass vermerkt. Der Judoka hat spätestens 8 Wochen vor dem Prüfungstermin eine schriftliche Ausarbeitung der ausgewählten Katas bei der Prüfungskommission einzureichen.

Der praktische Teil zur Prüfung zum 7. Dan besteht ebenfalls aus zwei Elementen:

##### Demonstration von vier eigenen Katas

Der Judoka wählt aus den auf Seite 4 aufgeführten, genannten zwölf Themengebieten weitere vier Themengebiete aus, die bei der Prüfung zum 6. Dan noch nicht in Form einer eigenen Kata demonstriert wurden. Diese vier, noch nicht beim 6. Dan in Form einer eigenen Kata demonstrierten Themengebiete werden nun in Form einer eigenen Kata demonstriert. Die Katas werden im Judopass vermerkt. Der Judoka hat spätestens 8 Wochen vor dem Prüfungstermin eine schriftliche Ausarbeitung der ausgewählten Katas bei der Prüfungskommission einzureichen.



## Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Dan-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

Praktischer Teil zur Prüfung zum 8. Dan:

### Demonstration von vier eigenen Katas

Der Judoka wählt aus den auf Seite 4 aufgeführten, genannten zwölf Themengebieten weitere vier Themengebiete aus, die bei den Prüfungen zum 6. Dan und zum 7. Dan noch nicht in Form einer eigenen Kata demonstriert wurden. Diese vier, noch nicht beim 6. Dan und 7. Dan in Form einer eigenen Kata demonstrierten Themengebiete werden nun in Form einer eigenen Kata demonstriert. Der Judoka hat spätestens 8 Wochen vor dem Prüfungstermin eine schriftliche Ausarbeitung der ausgewählten Katas bei der Prüfungskommission einzureichen.



## Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Dan-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

Nr.	Themengebiete	Erläuterung	Anzahl der Techniken
1	Spezialtechnik	Es werden die biomechanischen Grundlagen des Wurfes, Wurfeingänge, Bewegungsrichtungen und Kombinationen/Konter demonstriert	12
2	Wurfgruppen	Es werden unterschiedliche Wurftechniken einer Wurfgruppe rechts und links demonstriert (z.B. aus Koshi-waza, Te-waza, Ashi-waza)	12
3	Wurfrichtungen	Es werden Wurftechniken in unterschiedlicher Wurfrichtung demonstriert	12
4	Wurfkombinationen	Es werden Kombinationen demonstriert, wobei alle Wurfgruppen beinhaltet sein sollen	12
5	Wurfprinzipien	Es werden die Wurfprinzipien (Sicheln, Fegen, Blockieren / Stoppen, Einhängen, Eindrehen, Ausheben, Einrollen, Selbstfallen ) anhand zweier Techniken demonstriert	12
6	Wurfeingänge	Es werden Wurftechniken mit unterschiedlichen Wurfeingängen demonstriert (Kodokan-Eingang, Kawaishi-Eingang, Direkter-Eingang, Pulling-out-Eingang, Stepping-in-Eingang)	12
7	Würfe außerhalb der Gokyo	Es werden Würfe außerhalb der Gokyo demonstriert	12
8	Grifftechnik	Es werden geeignete Griffarten für unterschiedliche Würfe, das Neutralisieren einer Griffart, das Lösen der Griffart und der Abschluss mit einer Technik demonstriert (aktuelle Wettkampfregele müssen nicht beachtet werden)	12
9	Übergang Stand-Boden	Es werden direkte Übergänge, Übergänge nach einem misslungenen Wurfansatz von Uke und Übergänge nach einem misslungenen Wurfansatz von Tori demonstriert	12
10	Judo SV	Demonstration von Verteidigungstechniken gegen Angriff und Umklammerung von vorn und von hinten	12
11	Boden Angriffs- und Verteidigungstechniken	Demonstration von Angriffstechniken gegen die Bauchlage, von Angriffstechniken gegen die Banklage, von Angriffstechniken zwischen den Beinen, von Abwehrtechniken bei Angriffen zwischen den Beinen	12
12	Boden Verkettungen und Handlungsketten	Demonstration von Verkettungen zwischen Halte, Hebeltechniken und Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhalten	12



## Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Dan-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

### 3. Methodik

Vertiefte Kenntnisse in folgenden Themengebieten werden in schriftlicher Form eingereicht und geprüft:

- Geschichte und Entwicklung des Judo
- Kanos Grundprinzipien des Judo
- Judo-Systeme
- Biomechanische und bewegungsspezifische Aspekte der Judotechnik
  - Wurftechnik
    - Kuzushi
    - Tsukuri
    - Kake
  - Haltetechnik
  - Würgetechnik
  - Hebeltechnik
- Wurfeingänge (Demonstration mit Wurfausführung)
  - Kodokan-Eingang
  - Kawaishi-Eingang
  - Direkter-Eingang
  - Pulling-out-Eingang
  - Stepping-in-Eingang
- Übungsformen der Techniks Schulung
  - Tandoku-renshu
  - Uchi-komi (Demonstration von zehn Variationen mit abschließender Wurfausführung z. B. Aufreiß-uchi-komi, Butsukari-geiko etc.)
- Übungsformen für den Wettkampf
  - Randori
  - Shiai
  - alternative Wettkampfformen