



Anforderungen zum 1.Dan

Voraussetzung für die Teilnahme an der Graduierung zum 1.Dan

Zur Dan-Graduierung wird zugelassen, wenn folgende Unterlagen und Voraussetzungen vorliegen:

- Mindestalter und Vorbereitungszeiten erfüllt sind
- Aktuelle Kampfrichterlizenz oder Besuch eines Kampfrichter Lehrgang.
Dieser Lehrgang darf nicht älter als zwei Jahre sein.
- Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an den offiziell zur Dan-Graduierung
ausgeschriebenen Vorbereitungsmaßnahmen:
 - Nage-waza, Teil 1 mit Konsultation und Graduierungsempfehlung
 - Gokyo-no-waza
 - Nage- waza, Teil 2 mit Konsultation und Graduierungsempfehlung
 - Kombinationen, Finten, Konter, Übergang Stand/Boden
 - Lösungen für Ai-yotsu und Kenka-yotsu,
 - Katame-waza mit Konsultation und Graduierungsempfehlung
 - je eine Variante jeder Katame-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm als Lösung von Standardsituationen (Bank/Bauchlage, Beinklammer, Rückenlage (Partner zwischen den Beinen), Übergang Stand-Boden)
darunter mindestens je eine Lösung für jede Standardsituation in Ober- und in Unterlage
- Vorlage einer gültigen Judo-Trainer-Lizenz oder
- Nachweis der Teilnahme an der Maßnahme zu Methodik und Didaktik des Judo-Unterrichts, Lehrbefähigung 1.Dan bzw. 2./3.Dan
- Gültiger DJB-Mitgliedsausweis
- Schriftliche Information zum Wahlbereich (ggf. Ausarbeitung z.B. individuelle Kampfkonzep, SV etc.)
- Graduierungsanmeldebogen mit Zustimmung des Heimatsverein
- Teilnahme an den o.g. Maßnahmen im Kalenderjahr der ersten Graduierungsanmeldung

1.Dan Obligatorik	
Nage-waza Demonstration Grundprogramm auf Niveaustufe 3, alle anderen Techniken auf Niveaustufe 2	- Alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freien Interaktionen, darunter mindestens je zwei Kombinationen, Finten, Konter und je zwei Lösungen für Ai-yotsu und Kenka-yotsu, stichprobenartig max. 25 Techniken
Katame-waza Demonstration auf Niveaustufe 3	- je eine Variante jeder Katame-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm als Lösung von Standardsituationen (Bank/Bauchlage, Beinklammer, Rückenlage (Partner zwischen den Beinen), Übergang Stand-Boden) darunter mindestens je eine Lösung für jede Standardsituation in Ober- und in Unterlage, stichprobenartig max. 20 Techniken
Kata Demonstration auf Niveaustufe 2	- Nage-no-kata Gruppen 1-3 oder - Ju-no-kata Gruppen 1-2
Theorie	--- entfällt---
Engagement	--- entfällt---
Wahlbereich (Erfüllung eines der fünf Bereiche)	
Lizenzen	eine gültige Trainer-C Lizenz des DJB
Wettkampf Demonstration auf Niveaustufe 3	10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung) und - Demonstration und Erläuterung der individuellen Kampfkonzepktion einschließlich Trainingsformen für je eine Technik im Stand und am Boden
Kata Demonstration auf Niveaustufe 2, eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden	Demonstration als Uke: eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken oder Demonstration als Tori, wahlweise eine der folgenden Kata: - die nicht gewählte Alternative der Obligatorik - Nage-no-kata: Gruppen 4 und 5 - Ju-no-kata: Gruppe 3 - Katame-no-kata: Osaekomi-waza - Kodokan Goshinjutsu: Gruppen 1 und 2 (ohne Waffen)
Selbstverteidigung Demonstration auf Niveaustufe 2	- Verteidigung gegen 5 Angriffe aus der Nahdistanz, je einmal gegen Umklammerung, Würgen im Stand, Schwitzkasten, Greifen der Kleidung, Tori am Boden in Rückenlage. Angreifer wird zu Boden gebracht und dort kontrolliert und - Verteidigung gegen 5 Angriffe durch Schläge und Tritte 1x Schwinger oder Seitwärtshaken 1x gerader Fauststoß („Jab“ oder „Cross“) 1x gerader Fußtritt 1x schräger Fußtritt 1x Schlag am Boden gegen die eigene Rückenlage und Der Schlag/Tritt wird abgewehrt (blocken oder ableiten), mit einer Atemi-waza gekontert, der Angreifer anschließend zu Boden gebracht und dort kontrolliert.

Taiso Demonstration auf Niveaustufe 2	- Judo-Sportabzeichen (Nachweis über Urkunde) und - Tandoku-renshu: rhythmische Demonstration von 10 der oben gezeigten Techniken (vgl. 1. Kyu) jeweils aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen, z.B. im Karree (Niveaustufe 2) und - Demonstration der Dai-ichirui (Stoß- und Tritttechniken) der Seiryoku-zenyokokumin-taiiku (Niveaustufe 2)
---	--

Generell

Nage-waza und Katame-waza (Obligatorik)

	Grundprogramm (16) (gelb bis orange-grün)	Erweiterungsprogramm (12) grün bis braun	Master- Programm (32) 1. bis 3. Dan	Historisches Programm (9) ab 4. Dan
Te-waza	➤ (Morote-)Seoi-nage ➤ Ippon-seoi-nage ➤ Tai-otoshi	➤ Kata-Guruma ➤ Uki-otoshi	➤ Kuchiki-daoshi ➤ Morote-gari ➤ Sukui-nage ➤ Uchi-mata-sukashi ➤ Ko-uchi-gaeshi ➤ Seoi-otoshi ➤ Sumi-otoshi ➤ Obi-tori-gaeshi	➤ Kibisu-gaeshi ➤ Obi-otoshi ➤ Yama-arashi ➤
Koshi-waza	➤ O-goshi ➤ Uki-goshi ➤ Koshi-guruma ➤ Tsurikomi-goshi ➤ Sode-tsurikomi-goshi ➤ Harai-Goshi	➤ Tsurigoshi Utsuri-goshi	➤ Hane-goshi ➤ Ushiro-goshi ➤	➤ (Daki-age) vom Kodokan gestrichen
Ashi-waza	➤ De-ashi-barai ➤ Sasae-tsurikomi-ashi ➤ O-soto-gari ➤ O-uchi-gari ➤ Ko-soko-gari ➤ Ko-uchi-gari ➤ Uchi-mata	➤ Okure-ashi-harai ➤ Ashi-guruma	➤ Hiza-guruma ➤ Ko-soto-gake ➤ Harai-tsurikomi-ashi ➤ O-guruma ➤ O-soto-guruma ➤ O-soto-otoshi ➤ O-soto-gaeshi ➤ Tsubame-gaeshi ➤ Hane-goshi-gaeshi ➤ Harai-goshi-gaeshi ➤ Uchi-mata-gaeshi ➤ O-uchi-gaeshi	
Ma-sutemi-waza	---	➤ Tomoe-nage ➤ Sumi-gaeshi ➤ Ura-nage	➤ Hikikomi-gaeshi	➤ Tawara-gaeshi



Judo-Verband Schleswig-Holstein

Yoko-sutemi-waza	---	➤ Ko-uchi-makikomi ➤ Tani-otoshi ➤ Soto-makikomi	➤ Harai-makikomi ➤ Uchi-mata-makikomi ➤ Hane-makikomi ➤ O-soto-makikomi ➤ Yoko-otoshi ➤ Uki-waza ➤ Yoko-guruma ➤ Yoko-gake ➤ Yoko-wakare	➤ Uchi-makikomi ➤ Daki-wakare ➤ Kani-basami ➤ Kawazu-gake
------------------	-----	--	--	--

rot markiert sind reine Kontertechniken, die abweichend von der üblichen Namenskonvention nicht nach den geworfenen, sondern nach den zu konternden Techniken benannt sind. **Sie sind jeweils Anwendungen von anderen Wurftechniken.**

Zuordnung der Katame-waza zu den vier Programmen

	Grundprogramm	Erweiterungsprogramm	Masterprogramm	historisches Programm
Osaekomi-waza	➤ Kuzure-kesa-gatame ➤ Kesa-gatame ➤ Tate-shiho-gatame ➤ Yoko-shiho-gatame ➤ Kami-shiho-gatame	➤ Ushiro-kesa-gatame ➤ Kata-gatame, ➤ Kuzure-kami-shiho-gatame ➤ Ura-gatame ➤ Uki-gatame		
Kansetsu-waza	➤ Juji-gatame ➤ Ude-garami (am gebeugten Arm)	➤ Waki-gatame ➤ Sankaku-gatame ➤ Ude-gatame ➤ Hiza-gatame	➤ Ashi-gatame ➤ Hara-gatame ➤ Te-gatame	
Shime-waza	➤ Gyaku-juji-jime ➤ Okuri-eri-jime	➤ Katate-Jime ➤ Kataha-jime ➤ Hadaka-jime ➤ Sankaku-jime ➤ Sode-guruma-jime ➤ („Armelwürger“) ➤ Tsukkomi-jime	➤ Nami-juji-jime ➤ Kata-juji-jime ➤ Ryo-te-jime	➤ Do-jime

Gefordertes technisches Niveau:

- Alle Techniken des **Grundprogramms** sollen auf **Niveaustufe 3** beherrscht werden
- Alle **anderen Techniken (inkl. Kata)** sollen auf **Niveaustufe 2** beherrscht werden

Zusammenfassung der Merkmale von Niveaustufen

Nachstehend die Definitionen der vier Niveaustufen der praktischen Beherrschung von Techniken in geschlossenen Situationen („Technikdemonstrationen“). Die Feststellung der erreichten Niveaustufen bildet den Kern der Leistungsbewertung im Rahmen von Graduierungsentscheidungen.

Niveau- stufe	Anzahl Phasen	Präzision: Umsetzung des technischen Prinzips funktionelle Schwächen	Dynamik	Wiederholungsstabilität: Aktion gelingt	Einhaltung Formalia bei Kata
Stufe 1	2	- wird erkennbar umgesetzt, - deutliche funktionelle Schwächen	gering	häufig	im Wesentlichen
Stufe 2	2	- wird weitgehend umgesetzt, - kleinere funktionelle Schwächen	mittel	meistens	weitgehend
Stufe 3	2	- wird voll umgesetzt - funktionell nicht relevante Schwächen	hoch	in der Regel	gemäß IJF/DJB Regeln
	3+	- wird weitgehend umgesetzt, - kleinere funktionelle Schwächen	mittel	meistens	
Stufe 4	3+	- wird voll umgesetzt, - funktionell nicht relevante Schwächen	hoch	fast immer	gemäß IJF/DJB Regeln

- Zweiphasige Interaktionskette (Situation nutzen):

Aktion Uke → (2) Reaktion Tori zum Abschluss

- Dreiphasige Interaktionskette (Situation schaffen):

Aktion Tori → (2) Reaktion Uke → (3) Reaktion Tori zum Abschluss