



## Anforderungen zum 2.Dan

### Voraussetzung für die Teilnahme an der Graduierung zum 2.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 ausgeschriebenene 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,
    - Shinmeisho-/Habukareta-waza („Techniken außerhalb der Gokyo“)
  - Katame-waza mit Konsultation und Graduierungsempfehlung
    - je eine Variante aller Katame-waza (außer Ashi-garami und Do-jime) als Lösungen von Standardsituationen
    - Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in Oberlage beginnen
- 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 Kampfkonzept, SV etc.)
- Graduierungsanmeldebogen mit Zustimmung des Heimatsverein
- Teilnahme an den o.g. Maßnahmen im Kalenderjahr der ersten Graduierungsanmeldung



<b>2.Dan Obligatorik</b>	
<b>Nage-waza</b> Demonstration Goyko-no-waza auf <b>Niveaustufe 3</b> alle anderen Techniken auf  <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freien Interaktionen,</li> <li>• <b>darunter</b> mindestens je zwei Kombinationen, Finten, Konter und je zwei Lösungen für Ai-yotsu und Kenka-yotsu, <b>stichprobenartig max. 25 Techniken</b></li> <li>• 12 Shinmeisho-/Habukareta-waza („Techniken außerhalb der Gokyo“)</li> </ul>
<b>Katame-waza</b> Demonstration auf  <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je eine Variante aller Katame-waza (außer Ashi-garami und Do-jime) als Lösungen von Standardsituationen, <b>stichprobenartig max. 20 Techniken</b></li> <li>• Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in Oberlage beginnen</li> </ul>
<b>Kata</b> Demonstration auf  <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage-no-kata</li> </ul>
<b>Theorie</b>	--- entfällt---
<b>Engagement</b>	--- entfällt---
<b>Wahlbereich (Erfüllung eines der fünf Bereiche)</b>	
<b>Lizenzen</b>	Eine der folgenden Lizenzen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• gültige Trainer-C-Lizenz des DJB</li> <li>• gültige Landes-Kampfrichterlizenz</li> <li>• gültige Landes-Wertungsrichterlizenz für eine Kata</li> </ul>
<b>Wettkampf</b> Demonstration auf  <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung)</li> </ul> <p><b>und</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration von verschiedenen Uchi-komi-Formen von mindestens zwei Eindrehtechniken (je mindestens einmal zur Haupt- und einmal zur Gegenseite) aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen und mit unterschiedlichen Schrittmustern</li> </ul>
<b>Kata</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b> ,  eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden	<p><b>Demonstration als Uke:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> </ul> <p><b>oder</b></p> <p><b>Demonstration als Tori, wahlweise eine der folgenden Kata:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Katame-no-kata: 2 Gruppen nach Wahl</li> <li>○ Kodokan Goshinjutsu: 4 Gruppen nach Wahl oder Abwehr aller bewaffneter Angriffe (Gruppen 3-5)</li> <li>○ Kime-no-kata: Gruppe Idori</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b> Demonstration Wiederholung 1. Dan auf <b>Niveaustufe 3</b> ,  Demonstration der neue Angriffsdistanzen auf  <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung des Programms des 1. Dan</li> </ul> <p><b>und</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigungen gegen fünf Angriffe mit Schlagwaffen bzw. Schlagwerkzeugen von mind. 50 cm Länge (z.B. Stock), davon mindestens je           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1x Schlag von oben</li> <li>○ 1x Schlag von der Seite als „Vorhand“</li> <li>○ 1x Schlag von der Seite als „Rückhand“</li> </ul> </li> </ul>



<p>Taiso</p> <p>Demonstration auf</p> <p><b>Niveaustufe 2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judo-Sportabzeichen in Silber (Nachweis über Urkunde) <b>und</b></li> <li>• Demonstration und Erläuterung der gesamten Tandoku-dosa der Seiryokuzenyo-kokumin-taiiku</li> </ul> <p><b>und</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinative Bewegungsfertigkeiten am Boden (<b>Hinweis:</b> bis Verfügbarkeit von Videovorlagen 10 Tandoku-renshu-Übungen am Boden zu den genannten Schwerpunkten)</li> </ul> <p><b>und</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration der Koordinationskreise 1 bis 3 oder 1 und 4             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Koordinationskreis (Level 1): Hüft- und Platzwechsel</li> <li>○ Koordinationskreis (Level 2): Hüftwechsel und diagonale Stützen</li> <li>○ Koordinationskreis (Level 2): Schulterbrücke und Rollen</li> <li>○ Koordinationskreis (Level 3): Kombination aus 2 und 3</li> </ul> </li> </ul>
---	--

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ (Morote-)Seoi-nage</li> <li>➤ Ippon-seoi-nage</li> <li>➤ Tai-otoshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kata-Guruma</li> <li>➤ Uki-otoshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kuchiki-daoshi</li> <li>➤ Morote-gari</li> <li>➤ Sukui-nage</li> <li>➤ Uchi-mata-sukashi</li> <li>➤ Ko-uchi-gaeshi</li> <li>➤ Seoi-otoshi</li> <li>➤ Sumi-otoshi</li> <li>➤ Obi-tori-gaeshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kibisu-gaeshi</li> <li>➤ Obi-otoshi</li> <li>➤ Yama-arashi</li> </ul>
Koshi-waza	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ O-goshi</li> <li>➤ Uki-goshi</li> <li>➤ Koshi-guruma</li> <li>➤ Tsurikomi-goshi</li> <li>➤ Sode-tsurikomi-goshi</li> <li>➤ Harai-Goshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tsuru-goshi Utsuri-goshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hane-goshi</li> <li>➤ Ushiro-goshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ (Daki-age) vom Kodokan gestrichen</li> </ul>
Ashi-waza	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ De-ashi-barai</li> <li>➤ Sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>➤ O-soto-gari</li> <li>➤ O-uchi-gari</li> <li>➤ Ko-soko-gari</li> <li>➤ Ko-uchi-gari</li> <li>➤ Uchi-mata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Okure-ashi-harai</li> <li>➤ Ashi-guruma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hiza-guruma</li> <li>➤ Ko-soto-gake</li> <li>➤ Harai-tsurikomi-ashi</li> <li>➤ O-guruma</li> <li>➤ O-soto-guruma</li> <li>➤ O-soto-otoshi</li> <li>➤ O-soto-gaeshi</li> <li>➤ Tsubame-gaeshi</li> <li>➤ Hane-goshi-gaeshi</li> <li>➤ Harai-goshi-gaeshi</li> <li>➤ Uchi-mata-gaeshi</li> <li>➤ O-uchi-gaeshi</li> </ul>	
Ma-sutemi-waza	---	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tomoe-nage</li> <li>➤ Sumi-gaeshi</li> <li>➤ Ura-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hikikomi-gaeshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tawara-gaeshi</li> </ul>



# Judo-Verband Schleswig-Holstein

Yoko-sutemi-waza	---	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ko-uchi-makikomi</li> <li>➤ Tani-otoshi</li> <li>➤ Soto-makikomi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Harai-makikomi</li> <li>➤ Uchi-mata-makikomi</li> <li>➤ Hane-makikomi</li> <li>➤ O-soto-makikomi</li> <li>➤ Yoko-otoshi</li> <li>➤ Uki-waza</li> <li>➤ Yoko-guruma</li> <li>➤ Yoko-gake</li> <li>➤ Yoko-wakare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Uchi-makikomi</li> <li>➤ Daki-wakare</li> <li>➤ Kani-basami</li> <li>➤ Kawazu-gake</li> </ul>
------------------	-----	--	--	--

**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	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kuzure-kesa-gatame</li> <li>➤ Kesa-gatame</li> <li>➤ Tate-shiho-gatame</li> <li>➤ Yoko-shiho-gatame</li> <li>➤ Kami-shiho-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ushiro-kesa-gatame</li> <li>➤ Kata-gatame,</li> <li>➤ Kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>➤ Ura-gatame</li> <li>➤ Uki-gatame</li> </ul>		
Kansetsu-waza	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Juji-gatame</li> <li>➤ Ude-garami (am gebeugten Arm)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Waki-gatame</li> <li>➤ Sankaku-gatame</li> <li>➤ Ude-gatame</li> <li>➤ Hiza-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ashi-gatame</li> <li>➤ Hara-gatame</li> <li>➤ Te-gatame</li> </ul>	
Shime-waza	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gyaku-juji-jime</li> <li>➤ Okuri-eri-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Katate-Jime</li> <li>➤ Kataha-jime</li> <li>➤ Hadaka-jime</li> <li>➤ Sankaku-jime</li> <li>➤ Sode-guruma-jime</li> <li>➤ („Armelwürger“)</li> <li>➤ Tsukkomi-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nami-juji-jime</li> <li>➤ Kata-juji-jime</li> <li>➤ Ryo-te-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Do-jime</li> </ul>

## Gefordertes technisches Niveau:

- Alle Nage-waza der Gokyo-no-waza und alle Katame-waza sollen auf Niveaustufe 3
- Shinmeisho- und Habukareta-waza, sowie 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>wird erkennbar umgesetzt,</li> <li>deutliche funktionelle Schwächen</li> </ul>	gering	häufig	im Wesentlichen
Stufe 2	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>wird weitgehend umgesetzt,</li> <li>kleinere funktionelle Schwächen</li> </ul>	mittel	meistens	weitgehend
Stufe 3	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>wird voll umgesetzt</li> <li>funktionell nicht relevante Schwächen</li> </ul>	hoch	in der Regel	gemäß IJF/DJBRegeln
	3+	<ul style="list-style-type: none"> <li>wird weitgehend umgesetzt,</li> <li>kleinere funktionelle Schwächen</li> </ul>	mittel	meistens	
Stufe 4	3+	<ul style="list-style-type: none"> <li>wird voll umgesetzt,</li> <li>funktionell nicht relevante Schwächen</li> </ul>	hoch	fast immer	gemäß IJF/DJBRegeln

- 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