



Anforderungen zum 3.Dan

Voraussetzung für die Teilnahme an der Graduierung zum 3.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
 - 12 Shinmeisho-/Habukareta-waza („Techniken außerhalb der Gokyo“) aus freien Interaktionen
 - 6 Kombinationen oder Finten
 - 6 Kontertechniken
 - 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
 - Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in Unterlage beginnen
 - Demonstration und Erläuterung der Prinzipien von „Umdrehtechniken“ gegen Bank-/Bauchlage und aus der eigenen Rückenlage
- 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

| 3.Dan Obligatorik | |
|--|--|
| Nage-waza Demonstration auf Niveaustufe 3 | <ul style="list-style-type: none"> Alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freien Interaktionen, stichprobenartig max. 25 Techniken 12 Shinmeisho-/Habukareta-waza („Techniken außerhalb der Gokyo“) aus freien Interaktionen 6 Kombinationen oder Finten 6 Kontertechniken |
| Katame-waza Demonstration auf Niveaustufe 3 | <ul style="list-style-type: none"> je eine Variante aller Katame-waza (außer Ashi-garami und Do-jime) als Lösungen von Standardsituationen, stichprobenartig max. 20 Techniken Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in Oberlage beginnen Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in Unterlage beginnen Demonstration und Erläuterung der Prinzipien von „Umdrehtechniken“ gegen Bank-/Bauchlage und aus der eigenen Rückenlage |
| Kata Demonstration auf Niveaustufe 2 | <ul style="list-style-type: none"> Katame-no-kata |
| Theorie | Wahlweise: <ul style="list-style-type: none"> Erläuterung und kritische Erörterung von Kanos Konzept des Kuzushi und Tsukuri Demonstration und Erläuterung zur Bedeutung des Uke-Verhaltens für den Lernprozess Erläuterung von konkreten Beispielen der Arbeit mit den Judo-Werten im Kinder- und Jugendtraining |
| Engagement | --- entfällt --- |
| Wahlbereich (Erfüllung eines der fünf Bereiche) | |
| Lizenzen | Eine der folgenden Lizenzen: <ul style="list-style-type: none"> gültige Trainer-B-Lizenz des DJB gültige Landes-Kampfrichterlizenz mit mind. 2-jähriger Erfahrung gültige Landes-Wertungsrichterlizenz für zwei Kata |
| Wettkampf Demonstration auf Niveaustufe 3 | <ul style="list-style-type: none"> 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung) und <ul style="list-style-type: none"> Demonstration von Uchi-komi-Formen für vier Ashi-waza ohne Eindrehbewegung aus verschiedenen Bewegungsrichtungen und <ul style="list-style-type: none"> Demonstration und Erläuterungen von Griffkampfstrategien auch unter aktuellen Regelgesichtspunkten |
| Kata Demonstration auf Niveaustufe 2 , eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden | <ul style="list-style-type: none"> Demonstration als Uke: ○ eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken oder <ul style="list-style-type: none"> Demonstration als Tori wahlweise eine der folgenden Kata: ○ Ju-no-kata ○ Kodokan-Goshinjutsu ○ Kime-no-kata: Gruppe Tachiai ○ Koshiki-no-kata: Omote 1-8 |
| Selbstverteidigung Demonstration auf Niveaustufe 3 | <ul style="list-style-type: none"> Wiederholung des Programms zum 2. Dan (Stichproben) und <ul style="list-style-type: none"> Demonstration und Erläuterung von Chancen und Risiken der Verteidigung gegen Angriffe mit Messern und anderen Schnitt-/Stichwaffen |



| | |
|--|---|
| <p>Taiso Demonstration Tandokudosa auf Niveaustufe 3, Demonstration Kime-shiki / Ju-shiki auf Niveaustufe 2</p> | <ul style="list-style-type: none">• Judo-Sportabzeichen in Gold (Nachweis über Urkunde) <p>und</p> <ul style="list-style-type: none">• Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines gesundheitsorientierten Taiso-Programms mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Module:<ul style="list-style-type: none">○ Mobilisationsübungen (Hokyo)○ Koordinationsübungen ○ Kräftigungs-/Stabilisationsübungen○ Dehnungs-/Beweglichkeitübungen (Junan-Taiso)○ Lockerungs- und Entspannungsübungen○ Atemübungen (Kokyu-Ho) <p>oder</p> <ul style="list-style-type: none">• Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines judospezifischen Taiso-Programms mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Module:<ul style="list-style-type: none">○ Tandoku-renshu (Stand)○ Tandoku-renshu (Boden) ○ Tai-sabaki○ Atemi-waza○ Ukemi <p>oder</p> <ul style="list-style-type: none">• Demonstration und Erläuterung der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku: • Tandoku-dosa und• Kime-shiki oder Ju-shiki |
|--|---|



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"> ➤ (Morote-)Seoi-nage ➤ Ippon-seoi-nage ➤ Tai-otoshi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kata-Guruma ➤ Uki-otoshi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kuchiki-daoshi ➤ Morote-gari ➤ Sukui-nage ➤ Uchi-mata-sukashi ➤ Ko-uchi-gaeshi ➤ Seoi-otoshi ➤ Sumi-otoshi ➤ Obi-tori-gaeshi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kibisu-gaeshi ➤ Obi-otoshi ➤ Yama-arashi ➤ |
| Koshi-waza | <ul style="list-style-type: none"> ➤ O-goshi ➤ Uki-goshi ➤ Koshi-guruma ➤ Tsurikomi-goshi ➤ Sode-tsurikomi-goshi ➤ Harai-Goshi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tsuru-goshi Utsuri-goshi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hane-goshi ➤ Ushiro-goshi ➤ | <ul style="list-style-type: none"> ➤ (Daki-age) vom Kodokan gestrichen |
| Ashi-waza | <ul style="list-style-type: none"> ➤ De-ashi-barai ➤ Sasae-tsurikomi-ashi ➤ O-soto-gari ➤ O-uchi-gari ➤ Ko-soko-gari ➤ Ko-uchi-gari ➤ Uchi-mata | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Okure-ashi-harai ➤ Ashi-guruma | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 | --- | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tomoe-nage ➤ Sumi-gaeshi ➤ Ura-nage | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hikikomi-gaeshi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tawara-gaeshi |
| Yoko-sutemi-waza | --- | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ko-uchi-makikomi ➤ Tani-otoshi ➤ Soto-makikomi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Harai-makikomi ➤ Uchi-mata-makikomi ➤ Hane-makikomi ➤ O-soto-makikomi ➤ Yoko-otoshi ➤ Uki-waza ➤ Yoko-guruma ➤ Yoko-gake ➤ Yoko-wakare | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kuzure-kesa-gatame ➤ Kesa-gatame ➤ Tate-shiho-gatame ➤ Yoko-shiho-gatame ➤ Kami-shiho-gatame | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ushiro-kesa-gatame ➤ Kata-gatame, ➤ Kuzure-kami-shiho-gatame ➤ Ura-gatame ➤ Uki-gatame | | |
| Kansetsu-waza | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Juji-gatame ➤ Ude-garami (am gebeugten Arm) | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Waki-gatame ➤ Sankaku-gatame ➤ Ude-gatame ➤ Hiza-gatame | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ashi-gatame ➤ Hara-gatame ➤ Te-gatame | |
| Shime-waza | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gyaku-juji-jime ➤ Okuri-eri-jime | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Katate-Jime ➤ Kataha-jime ➤ Hadaka-jime ➤ Sankaku-jime ➤ Sode-guruma-jime ➤ („Armelwürger“) ➤ Tsukkomi-jime | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nami-juji-jime ➤ Kata-juji-jime ➤ Ryo-te-jime | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Do-jime |

Gefordertes technisches Niveau:

- Alle Nage- und Katame-waza sollen auf Niveaustufe 3
- 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"> wird erkennbar umgesetzt, deutliche funktionelle Schwächen | gering | häufig | im Wesentlichen |
| Stufe 2 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> wird weitgehend umgesetzt, kleinere funktionelle Schwächen | mittel | meistens | weitgehend |
| Stufe 3 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> wird voll umgesetzt funktionell nicht relevante Schwächen | hoch | in der Regel | gemäß IJF/DJBRegeln |
| | 3+ | <ul style="list-style-type: none"> wird weitgehend umgesetzt, kleinere funktionelle Schwächen | mittel | meistens | |
| Stufe 4 | 3+ | <ul style="list-style-type: none"> wird voll umgesetzt, funktionell nicht relevante Schwächen | 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