



Anforderungen zum 4.Dan

Voraussetzung für die Teilnahme an der Graduierung zum 4.Dan

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

- Mindestalter und Vorbereitungszeiten erfüllt sind
- Gültiger DJB-Mitgliedsausweis
- Schriftliche Information zum Wahlbereich (ggf. Ausarbeitung z.B. individuelle Kampfkonzept, SV etc.)
- Graduierungsanmeldebogen mit Zustimmung des Heimatsverein



4.Dan Obligatorik	
Nage-waza Demonstration auf Niveaustufe 3 Historisches Programm auf Niveaustufe 2	Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der Te-waza, Koshi-waza und Ashi-waza an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan, stichprobenartig max. 15 Techniken
Katame-waza Demonstration auf Niveaustufe 3 Historisches Programm auf Niveaustufe 2	Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der Osaekomi-waza und der Befreiungen an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan, stichprobenartig max. 15 Techniken
Kata Demonstration auf Niveaustufe 2	Wahlweise: <ul style="list-style-type: none"> • Ju-no-kata • Kodokan Goshinjutsu
Theorie	Wahlweise: <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration und Erläuterung verschiedener Hebelwirkungen auf Uke um Rotationen um Körperachsen zu erzeugen • Erläuterungen zur Konstruktion von Übungsreihen nach den Grundsätzen des Lehrens nach Funktionsphasen unter Verwendung des Koordinationsanforderungs-Reglers • Erläuterung von Kanos Erziehungskonzept (zum Ende des 19. Jahrhunderts)
Engagement	--- entfällt---
Wahlbereich (Erfüllung eines der drei Bereiche)	
Lizenzen	Eine der folgenden Lizenzen: <ul style="list-style-type: none"> • gültige Trainer-B-Lizenz des DJB • gültige Bundes-B-Kampfrichterlizenz • gültige Bundes-B-Wertungsrichterlizenz für 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 und Erläuterungen von vier Trainingsformen zu Auswahlreaktionen im Stand
Kata Demonstration Nage- und Katame-no-kata (Tori und Uke) auf Niveaustufe 2-3 , allen anderen 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: <ul style="list-style-type: none"> ○ die nicht gewählte Kata der Obligatorik ○ Kime-no-kata ○ Koshiki-no-kata (Omote komplett) ○ Nage-no-kata oder Katame-no-kata <p style="text-align: center;">Eine Prüfung kann entfallen bei einem Medaillengewinn bei Deutschen Kata Meisterschaften (Tori oder Uke)</p>
Selbstverteidigung	--- entfällt---
Taiso	--- entfällt---



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** beherrscht werden
- **Kata** sollen auf **Niveaustufe 2** beherrscht werden
(gilt für Ju-no-kata, Kodokan Goshinjutsu, Kime-no-kata, Koshiki-no-kata)
- **Nage- und Katame-no-kata** im Wahlbereich auf Niveaustufe 2-3



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