



Anforderungen zum 5.Dan

Voraussetzung für die Teilnahme an der Graduierung zum 5.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



Judo-Verband Schleswig-Holstein

5.Dan Obligatorik	
Nage-waza Demonstration auf Niveaustufe 3 , Historisches Programm auf Niveaustufe 2	Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der Ma-sutemi- und Yoko-sutemi-waza außer Kawazu-gake und Kani-basami an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan, stichprobenartig max. 20 Techniken
Katame-waza Demonstration auf Niveaustufe 3 , Historisches Programm auf Niveaustufe 2	Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der Kansetsu- und der Shime-waza einschließlich Verteidigungsverhalten an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan , stichprobenartig max. 15 Techniken
Kata Demonstration auf Niveaustufe 2	<ul style="list-style-type: none"> • Itsutsu-no-kata oder eine andere Kata aus dem Dan-Programm als Uke plus • Koshiki-no-kata oder Kime-no-kata
Theorie	Wahlweise: <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration und Erläuterung der Bedeutung von Rumpfstabilität und Gelenkwinkeln für die Generierung von Kraft und die Kraftübertragung auf Uke • Erläuterung der Möglichkeiten der Technikvermittlung durch offene Aufgabenstellungen • Erläuterung von Kanos Konzept von Seiryoku-zenyo und Jita-kyo'ei (ab ca. 1920)
Engagement	--- entfällt---
Wahlbereich (Erfüllung eines der drei Bereiche)	
Lizenzen	Eine der folgenden Lizenzen: <ul style="list-style-type: none"> • gültige Trainer-A-Lizenz des DJB • gültige Bundes-A-Kampfrichterlizenz • gültige Bundes-A-Wertungsrichterlizenz für Kata
Wettkampf	<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 vier Handlungsketten, bestehend aus Grifferarbeitung, Übergang Stand/Boden nach eigener Wurftechnik, Abschluss mit einer Katame-waza und <ul style="list-style-type: none"> • Erläuterung von Prinzipien und Umsetzung der Periodisierung des Trainings anhand des Jahresplans eines Leistungssportlers
Kata Demonstration Nage-no-kata, Katame-no-kata, Ju-no-Kata und Kodokan Goshinjutsu (als Tori und Uke) auf Niveaustufe 3 , allen anderen Kata auf Niveaustufe 2 , eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration als Uke: <ul style="list-style-type: none"> • 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- oder Koshiki-no-kata) • andere Kodokan-Kata (außer Itsutsu-no-kata) nach Wahl Eine Prüfung kann entfallen bei einem Medaillengewinn bei Deutschen KataMeisterschaften (als Tori oder Uke)
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 mit Ausnahme des historischen Programms auf Niveaustufe 3 beherrscht werden
- Kata in der Obligatorik sollen auf Niveaustufe 2 beherrscht werden
- Kata im Wahlbereich sollen auf Niveaustufe 3 beherrscht werden (außer Kime- und Koshiki-no-kata auf Niveaustufe 2)



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/DJB Regeln
	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/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