

Im Prüfungsfach „Vorkenntnisse“ werden jeweils alle Techniken, Anwendungsaufgaben und Übungsformen der vorherigen Prüfungsinhalte (außer Kata) stichprobenartig geprüft.

Im Folgenden sind die relevanten Inhalte zusammengefasst.

Für den 1. Dan:

Nage-waza

- Demonstration ausgewählter Techniken der Gokyo-no-waza

1. Stufe	2. Stufe	3. Stufe	4. Stufe	5. Stufe
De-ashi-barai	Ko-soto-gari	Ko-soto-gake	Sumi-gaeshi	
Hiza-guruma	Ko-uchi-gari		Tani-otoshi	
Sasae-tsuru-komi-ashi	Koshi-guruma	Yoko-otoshi	Hane-maki-komi	
Uki-goshi	Tsuru-komi-goshi	Ashi-guruma	Sukui-nage	Yoko-guruma
O-soto-gari	Okuri-ashi-barai	Hane-goshi	Utsuri-goshi	Ushiro-goshi
O-goshi	Tai-otoshi		O-guruma	Ura-nage
O-uchi-gari	Harai-goshi	Tomoe-nage	Soto-maki-komi	
Seoi-nage	Uchi-mata	Kata-guruma		Yoko-gake

- Demonstration weiterer Techniken
 - Seoi-otoshi, O-soto-otoshi, O-uchi-barai, Ko-uchi-barai, Ko-uchi-maki-komi, Te-guruma, Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Koshi-uchi-mata, Ashi-uchi-mata
- Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi
- Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori mit O-uchi-gari, mit Ko-uchi-gari oder De-ashi-barai, mit Ippon-seoi-nage oder Tai-otoshi
- Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über
- Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selbst (Konter)
- Verteidigen durch Blocken gegen zwei verschiedene Eindrehtechniken
- Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination)
- Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen
- Tsuru-komi-goshi oder Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen ¹⁾
- Die Wurftechniken Koshi-guruma, Ushiro-goshi, Hane-goshi, Sumi-gaeshi, Tani-otoshi aus je einer sinnvollen Situationen werfen
- Zwei der Wurftechniken O-uchi-barai, Ko-uchi-barai, Ko-uchi-maki-komi, Tomoe-nage aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen
- Drei der Wurftechniken Yoko-otoshi, Ashi-uchi-mata, Utsuri-goshi, Yoko-gake aus je zwei verschiedenen sinnvollen Situationen werfen
- Drei der Wurftechniken Ashi-guruma, O-guruma, Ura-nage, Yoko-guruma, Sukui-nage, Te-guruma, Kata-guruma, Soto-maki-komi, Hane-maki-komi aus je zwei verschiedenen sinnvollen Situationen werfen

1) Hinweis zur Kumi-kata:

- Ai-yotsu = gleiche Grifflage, z.B.: Tori und Uke sind beide in Rechtsauslage
- Kenka-yotsu = gegengleiche Grifflage, z.B.: Tori ist in Rechtsauslage und UKE in Linksauslage

Ne-waza

- Demonstration folgender Techniken

Kuzure-kesa-gatame, Mune-gatame, Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame, Sankaku-osae-gatame	Juji-gatame, Ude-garami, Ude-gatame, Waki- gatame, Ashi-gatame, Ashi-garami, Sankaku-gatame	Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kata-ha- jime, Sankaku-jime, Kata-te-jime
---	---	--

- Zwei der Haltegriffe Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame in zwei unterschiedlichen Ausführungen
- Je eine Befreiung aus den vier Haltegriffen Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame
- Zwei unterschiedliche Befreiungsprinzipien aus einem der Haltegriffe Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame
- Einen Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke
- Einen Angriff gegen einen in der Bankposition oder einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden
- O-uchi-gari oder Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff
- Eine Verkettung von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke
- Einen Angriff, wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen den Beinen von Uke im Stand oder auf den Knien)
- Einen Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen den Beinen von Tori) mit Haltegriff abschließen
- Befreiungsversuche von Uke aus einer Haltetechnik zu Juji-gatame oder zu Ude-garami nutzen
- Einen Angriff gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden
- Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen den Beinen von Tori) Ude-gatame oder Juji-gatame ausführen
- Aus Kuzure-kesa-gatame, Ude-gatame oder Waki-gatame ausführen
- Aus der eigenen Bankposition zu Waki-gatame oder zu einem Haltegriff kommen
- Aus je einer Standardsituation Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden
- Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden
- Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage
- Eine Befreiung aus der Beinklammer
- Zwei unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden
 - als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke
 - als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs
- Zwei Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. mit Koshi-jime)

Zusätzlich für den 2. Dan

Nage-waza

- Demonstration folgender Techniken
 - Tsurigoshi, O-soto-guruma, Sukui-nage, Uki-waza, Sumi-otoshi, Harai-tsurikomi-ashi, Yoko-wakare
- Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter technisch/taktischen Aspekten
- Tandoku-renshu und Uchi-komi zur Spezialtechnik im Stand
- Drei Wurfverkettungen (Kombination oder Finte) demonstrieren
- Drei Kontertechniken demonstrieren

Ne-waza

- Demonstration folgender Techniken

Kesa-gatame, Kata-gatame	Hara-gatame, Kanuki-gatame	Ryo-te-jime, Ashi-jime
--------------------------	----------------------------	------------------------

- Erarbeiten von je einer Bodentechnik gegen die Bank / Bauchlage aus drei verschiedenen Angriffsrichtungen und unter Berücksichtigung der drei Prinzipien Halten, Hebeln und Würgen
- Verteidigungsverhalten gegen zwei unterschiedliche Angriffe am Boden
- Vier Übergänge vom Stand in die Bodenlage – davon je zwei aus missglücktem Angriff des Gegners und je zwei aus nicht oder teilweise erfolgreichem eigenen Angriff

Zusätzlich für den 3. Dan

Nage-waza

- Demonstration folgender Techniken
 - Sode-tsurikomi-goshi, Yama-arashi, Hikkomi-gaeshi, Tawara-gaeshi, Morote-gari, Obi-otoshi
- Sechs Wurftechniken aus sinnvollen Situationen beidseitig demonstrieren
- Demonstration und Erläuterung von technisch / taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird
- Nage-komi Formen, spezielle Uchi-komi Formen
- Fünf Finten oder Kombinationen, als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners demonstrieren
- Drei Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Übersteigen, Ausweichen) demonstrieren

Ne-waza

- Jeweils zwei Varianten der fünf Osae-komi-waza, der sieben Kansetsu-waza und der sieben Shime-waza demonstrieren
- Erarbeiten von vier Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage (Angriff zwischen den Beinen oder von den Beinen her), je zwei in Unter- und in Oberlage demonstrieren
- Erarbeiten von zwei Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen in verschiedenen Situationen des Bodenkampfes
- Je ein Abwehrverhalten gegen Halten, Hebeln und Würgen demonstrieren

Zusätzlich für den 4. Dan

Nage-waza

- Demonstration folgender Techniken
 - Je drei frei wählbare Kaeshi- und Maki-komi-waza aus dem Kodokan-Programm
- Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens im Stand mit je zwei Beispielen
- Drei unterschiedliche Randori-Aufgaben

Ne-waza

- Jeweils die Prinzipien des Haltens und Befreiens, des Hebelns und des Würgens demonstrieren und erläutern
- Erarbeiten von drei Verkettungen zwischen Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzung des Verteidigungsverhaltens von Uke
- Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch / taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten

Zusätzlich für den 5. Dan

Nage-waza

- Erläuterung der folgenden Wurfprinzipien mit je zwei Techniken aus je zwei sinnvollen Situationen:
 - Sicheln
 - Fegen
 - Blockieren / Stoppen
 - Verwringen
 - Einhängen
 - Eindrehen
 - Ausheben
 - Einrollen
 - Selbstfallen

Ne-waza

- Demonstration, Erläuterung und Begründen grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden (jeweils zu allen Standardsituationen):
 - Angriff aus Ober- und Unterlage
 - Abwehr aus Ober- und Unterlage

Literatur

- Deutscher Judo-Bund e. V., Prüfungsinhalte aus dem Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade in der Übersicht, Frankfurt 2014
- Deutscher Judo-Bund e. V., Prüfungsordnung für Dan-Grade, „die Prüfungsinhalte in der Übersicht“, Frankfurt 2011