

Anforderungen für Dan-Graduierungen im DJB: Qualität entwickeln – Vielfalt wertschätzen

Das Dan-Programm für ID-Judoka im neuen Graduierungssystem des DJB sieht Prüfungsmöglichkeiten zum 1. Dan vor und gliedert sich in einen obligatorischen und einen Wahlbereich.

Der **obligatorische Bereich** umfasst Anforderungen zu:

- Nage-waza
- Katame-waza
- Kata

Zum obligatorischen Bereich kommen **fünf Wahlbereiche** hinzu, von denen einer erfüllt werden muss. Die Wahlbereiche spiegeln Engagement (festgemacht an Lizenzen) und inhaltliche Schwerpunkte von Judoaktivitäten wider:

- Wahlbereich "Lizenzen"
- Wahlbereich "Wettkampf"
- Wahlbereich "Kata"
- Wahlbereich "Selbstverteidigung"
- Wahlbereich "Taiso"

Wahlbereich Lizenzen

Wer über eine qualifizierte Lizenz als Assistenz-Trainer verfügt, zeigt Engagement für die Judogemeinschaft und muss keine Kompetenzen in einem weiteren Wahlbereich mehr nachweisen. Es werden nur solche Lizenzen berücksichtigt, für deren Erwerb eine Ausbildung in Verantwortung des DJB / DBS erforderlich ist.

Wahlbereich Wettkampf

Zum 1. Dan kann das Wahlfach Wettkampf nur von aktiv Wettkämpfenden gewählt werden. Eine Platzierung (1.-3.) bei offiziellen internationalen Meisterschaften und Turniere der EJU oder der IJF sind der internationalen Deutschen Meisterschaften ID-Judo gleichgestellt.

Wahlbereich Kata

Der Wahlbereich Kata kann auf zwei Arten erfüllt werden.

- **Demonstration als Uke:** es gibt keine feste Zuordnung einzelner Kata zu bestimmten Dan-Graden. Diese können somit für jeden Dan-Grad frei gewählt werden. Bedingung ist jedoch, dass die gewählte Kata mindestens 6 Techniken enthalten muss und nur zweimal als Uke demonstriert werden kann.
- **Demonstration als Tori:** die vielfältigen Möglichkeiten sind in den Anforderungen für die einzelnen Dan-Grade zusammengefasst.

Wahlbereich Selbstverteidigung

Die Anforderungen für den Wahlbereich Selbstverteidigung orientieren sich an zu lösenden Situationen und enthalten keine konkreten Technikvorgaben. Strukturgebend sind die Angriffsdistanzen, wie sie im Selbstverteidigungskonzept des DJB von 2011 formuliert sind.

Wahlbereich Taiso

Die Anforderungen für den Wahlbereich Taiso wurden zum 1. Februar 2024 unter Einbeziehung des Judo-Sportabzeichens aktualisiert. Als traditioneller Judoinhalt wurde die Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku in das Programm integriert.

Niveaustufen der praktischen Ausführungsqualität

Die jeweils für die einzelnen Grade und Bereiche nachzuweisende Ausführungsqualität ist bei den Anforderungen zu den einzelnen Dan-Graden aufgeführt. Die Feststellung der erreichten Niveaustufen bildet den Kern der Leistungsbewertung im Rahmen von Prüfungen. Es gilt als **Faustformel**:

- Neu eingeführte Inhalte (Techniken, Kata) müssen mit **Niveaustufe 2** (=weitgehende Umsetzung des technischen Prinzips bei moderater Ausführungsgeschwindigkeit) beherrscht werden.
- Bei schon länger bekannten Inhalten wird eine qualitative Verbesserung der Ausführungsqualität auf **Niveaustufe 3** (= nahezu vollständige Umsetzung des technischen Prinzips bei dynamischer Ausführungsgeschwindigkeit) erwartet.

Anforderungen zum 1. Dan (ID-Judo)

| Obligatorik | |
|---|--|
| <p>Nage-waza</p> <p>Demonstration Grundprogramm auf Niveaustufe 3</p> <p>alle anderen Techniken auf Niveaustufe 2</p> | <ul style="list-style-type: none"> • je 3 Techniken aus <ul style="list-style-type: none"> Koshi-Waza Te-Waza Ashi-Waza Sutemi-Waza • zwei Techniken davon beidseitig • drei Techniken zur Gegenseite • zwei Anwendungen (Konter- und/oder Kombinationstechniken) • drei Randori mit verschiedenen Partnern |
| <p>Katame-waza</p> <p>Demonstration auf Niveaustufe 3</p> | <ul style="list-style-type: none"> • je drei Versionen von Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame und Kami-shiho-gatame • je eine Version von Ushiro-kesa-gatame, Ura-gatame und Kata-gatame • zwei Übergänge Stand-Boden (je einer aus missglücktem Angriff von Uke / von Tori) • zwei Angriffe gegen Bank- oder Bauchlage mit unterschiedlichen Haltegriff abschließen • zwei Angriffe aus eigener Rückenlage mit unterschiedlichen Haltegriff abschließen • drei Bodenrandori mit verschiedenen Partnern |
| <p>Kata</p> <p>Demonstration auf Niveaustufe 2</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Eine Gruppe der Nage-No-Kata beidseitig mit Grußzeremoniell und Auf- bzw. Abmarsch <p>oder</p> <ul style="list-style-type: none"> • zwei Gruppen der Nage-No-Kata bei einseitiger Wurfausführung mit Grußzeremoniell und Auf- bzw. Abmarsch <p>oder</p> <ul style="list-style-type: none"> • die erste Gruppe der Katame-No-Kata (Osaekomi-Waza) mit Grußzeremoniell und Auf- bzw. Abmarsch |
| Theorie | --- entfällt--- |
| Engagement | --- entfällt--- |
| Wahlbereich (Erfüllung eines der fünf Bereiche) | |
| Lizenzen | <ul style="list-style-type: none"> • eine gültige Assistententrainer Lizenz des DJB |
| <p>Wettkampf</p> <p>Demonstration auf Niveaustufe 3</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Eine Platzierung unter den ersten 3 auf der Internationalen Deutschen Einzelmeisterschaft ID-Judo |
| <p>Kata</p> <p>Demonstration auf Niveaustufe 2</p> <p>eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration als Uke: eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 6 Techniken <p>oder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration als Tori, wahlweise eine der folgenden Kata: <ul style="list-style-type: none"> ○ die nicht gewählte Alternative der Obligatorik ○ Ju-no-kata: Gruppe 3 |
| <p>Selbstverteidigung</p> <p>Demonstration auf Niveaustufe 2</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Verteidigung gegen 4 Angriffe aus der Nahdistanz, je einmal gegen Umklammerung, Schwitzkasten, Greifen der Kleidung, Tori am Boden in Rückenlage. Angreifer wird zu Boden gebracht und dort kontrolliert • Verteidigung gegen 5 Angriffe durch Schläge und Tritte <ul style="list-style-type: none"> ○ 1x Schwinger oder Seitwärtshaken ○ 1x gerader Fauststoß („Jab“ oder „Cross“) ○ 1x gerader Fußtritt ○ 1x schräger Fußtritt ○ 1x Schlag am Boden gegen die eigene Rückenlage • Der Schlag/Tritt wird abgewehrt (blocken oder ableiten), mit einer Atemi-waza gekontert, der Angreifer anschließend zu Boden gebracht und dort kontrolliert. |

| | |
|--|---|
| <p>Taiso</p> <p>Demonstration auf Niveaustufe 2</p> | <ul style="list-style-type: none">• Judo-Sportabzeichen (Nachweis über Urkunde) <p>und</p> <ul style="list-style-type: none">• Tandoku-renshu: rhythmische Demonstration von 10 der oben gezeigten Techniken (vgl. 1. Kyu Graduierungsordnung nicht ID) jeweils aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen, z.B. im Karree (Niveaustufe 2) <p>und</p> <ul style="list-style-type: none">• Demonstration der Dai-ichirui (Stoß- und Tritttechniken) der Seiryoku-zenyokokumin-taiiku (Niveaustufe 2) |
|--|---|