



# DAN Prüfungsordnung des Österreichischen JUDO Verbandes für den 1. bis 6. DAN

## Inhaltsverzeichnis

1. Durchführungsbestimmungen
2. Prüfungserfordernisse
  - 2.1. Allgemeiner Teil
    - 2.1.1. Durchführung / Ausführung
    - 2.1.2. Punktetabelle
    - 2.1.3. Alter / Wartezeiten
  - 2.2. Technischer Teil
    - 2.2.1. Für den 1. DAN-Grad
    - 2.2.2. Für den 2. DAN-Grad
    - 2.2.3. Für den 3. DAN-Grad
    - 2.2.4. Für den 4. DAN-Grad
    - 2.2.5. Für den 5. DAN-Grad
    - 2.2.6. Für den 6. DAN-Grad
3. Prüfungsfragen
  - 3.1. Grundlagen des KYU-Programms
  - 3.2. Wettkampfordnung
  - 3.3. Wettkampfbregeln
  - 3.4. Organisation
  - 3.5. Judo-Geschichte

# 1. Durchführungsbestimmungen

- 1.1. Die Abnahme einer DAN-Prüfung erfolgt durch eine Kommission prüfungsberechtigter DAN-Träger. Die Kommission besteht in der Regel aus einem Vorsitzenden und zwei Beisitzern. Mindestens ein Kommissionsmitglied soll den höchsten von den Kandidaten angestrebten Grad bei einer technischen Prüfung erworben haben. Mindestens ein Kommissionsmitglied soll einem anderen Landesverband als dem, der die DAN-Prüfung ausrichtet, angehören.

*Erläuterung:* Bei Prüfungen mit bis zu 10 Kandidaten ist eine Dreierkommission einzuteilen. Bei Prüfungen mit 11 bis 20 Kandidaten sind zwei Dreierkommissionen einzuteilen. Bei Prüfungen mit 21 bis 35 Kandidaten sind drei Dreierkommissionen (eventuell Zweierkommissionen) einzuteilen. Bei 36 und mehr Kandidaten sind vier Dreierkommissionen (ev. Zweierkommissionen) einzuteilen.

- 1.2. Prüfungsberechtigt sind nur DAN-Träger, die vom Vorstand des ÖDK bzw. in dessen Auftrag vom Prüfungsreferenten mit der Abnahme der jeweils angesetzten DAN-Prüfung beauftragt werden.

- 1.3. Ein Prüfungsauftrag kann nur an solche DAN-Träger vergeben werden, die ordentliche Mitglieder des ÖJV, des ÖDK und im Besitz einer gültigen Prüferlizenz sind, sowie auf der DAN-Prüferliste des ÖDK stehen.

*Erläuterung:* Das Prüfungsreferat erstellt jedes Jahr bis 1. Dezember eine Liste der DAN - Träger, die von Seiten des ÖDK für den Einsatz als Mitglieder von DAN-Prüfungskommissionen im Folgejahr vorgesehen sind. Diese DAN-Prüferliste ist vom Vorstand des ÖDK bis zum 31. Dezember zu bestätigen und den Landes-DAN-Kollegien zur Kenntnis zu bringen. Die LDK sind berechtigt, aus den Reihen der DAN-Träger ihres Bereiches, Kommissionsmitglieder zu empfehlen. Diese Empfehlung hat den sportlichen Werdegang des Kandidaten, sowie eine Begründung der besonderen Eignung für die Tätigkeit als DAN-Prüfer zu enthalten.

- 1.4. Der Vorsitzende einer DAN-Prüfung ist für die korrekte Abwicklung der DAN-Prüfung in administrativer und technischer Hinsicht verantwortlich.

*Erläuterung:* Der Vorsitzende einer DAN-Prüfung ist dafür verantwortlich, dass das vom ÖDK geforderte Niveau erreicht wird. Er verteilt die Prüfungsbereiche auf die anwesenden Kommissionsmitglieder. Er überprüft, ob die Prüfungsunterlagen vorhanden sind, kontrolliert die JUDO-Pässe der Kandidaten und übernimmt die vom Ausrichter eingehobenen Prüfungsgebühren. Nach Abschluss der DAN-Prüfung hat der Prüfungsvorsitzende innerhalb von 14 Tagen dem ÖDK die Prüfungslisten und Prüfungsprotokolle zu übersenden und die Veranstaltung mit dem Kassier des ÖJV abzurechnen. Es ist anzustreben, dass der Vorsitzende einer DAN-Prüfung der ÖDK-Fachreferent, dessen Stellvertreter, der Prüfungsreferent eines Landesverbandes oder ein Mitglied des ÖDK-Vorstandes ist.

- 1.5. Die Ansetzung, Vorbereitung und organisatorische Abwicklung einer DAN-Prüfung obliegt der durchführenden Organisation. Berechtigt zur Durchführung einer DAN-Prüfung sind das ÖDK im Rahmen eines seiner technischen Fachreferate, jedes LDK im Rahmen des zugehörigen Landesverbandes, jeder vom ÖJV anerkannte Dachverband, sowie jeder vom ÖJV anerkannte Exekutiv-Sportverband.

*Erläuterung:* Der für die organisatorische Abwicklung einer DAN-Prüfung verantwortliche Ausrichter hat für eine ausreichend große Mattenfläche, sowie Tische und Sessel für die Kommissionsmitglieder zu sorgen. Die vom ÖJV anzufordernden Prüfungslisten, Prüfungsprotokolle und DAN-Urkunden sind zu Beginn der Prüfung dem Vorsitzenden ausgefüllt zu übergeben. Das Inkasso der Prüfungsgebühr ist vom Veranstalter zu besorgen und vor der Prüfung mit dem Vorsitzenden abzurechnen. Wenn Bedarf gegeben ist, kann der Veranstalter Anträge auf Ausstellung eines DAN-Ausweises durch den internationalen Judo Verband (IJF) beim ÖJV-Sekretariat anfordern.

- 1.6. Eine DAN-Prüfung kann nur dann abgehalten werden, wenn die Prüfungsgebühr für mindestens 10 Kandidaten erlegt ist.

- 1.7. Die beabsichtigte Abhaltung einer DAN-Prüfung soll so früh als möglich, spätestens aber 8 (acht) Wochen (Datum des Poststempels) vor dem angestrebten Prüfungstermin dem ÖDK-Prüfungsreferat über das Sekretariat des ÖJV gemeldet werden. Neben Datum, Beginnzeit und Austragungsort hat diese Prüfungsanmeldung auch die voraussichtliche Kandidatenzahl und den höchsten angestrebten Grad zu enthalten.

- 1.8. Die Abnahme einer DAN-Prüfung erfolgt grundsätzlich im Bereich des für die Organisation zuständigen Landesverbandes, Dachverbandes oder Exekutiv-Sportverbandes.

- 1.9. Der Vorstand des ÖDK ist berechtigt, von sich aus DAN-Prüfungen im Bereich des gesamten Bundesgebietes anzusetzen.

- 1.10. Zu einer DAN-Prüfung können nur ordnungsgemäß gemeldete Mitglieder des ÖJV, welche die erforderliche Prüfungsgebühr bezahlt haben, antreten. Judoka, die an der DAN-Prüfung eines für sie nicht zuständigen LV teilnehmen wollen, benötigen dazu die schriftliche Genehmigung des für sie zuständigen LV. Außerdem müssen sie sich zwei Wochen vor dem Prüfungstermin schriftlich beim ausrichtenden LV anmelden. Die Teilnahmegenehmigung des zuständigen LV ist dem Prüfungsvorsitzenden vor Prüfungsbeginn vorzulegen.
- 1.11. DAN-Grade dürfen unter keinen Umständen übersprungen werden, und die erforderlichen Vorbereitungsfristen sind unbedingt einzuhalten.
- Erläuterung: Wenn aus organisatorischen Gründen von den Veranstaltern von DAN-Prüfungen eine datumsgenaue Einhaltung der Wartefristen ihrer Kandidaten nicht möglich ist, gilt folgende Regelung: Wenn ein Prüfungsanwärter bei ein und demselben Veranstalter (LDK, Dachverband, Exekutivsportverband, ÖDK) zum nächsthöheren Grad antreten will, gilt der Monat als tolerierbar. (z.B.: Prüfung zum 1. DAN abgelegt am 12. Dezember - Prüfung zum 2. DAN möglich ab dem 12. November 2 Jahre später, aber nur bei dem selben Veranstalter).*
- 1.12. Jeder Anwärter, der die Prüfung bestanden hat, erhält eine DAN-Urkunde (Diplom) des ÖDK, den neuen Grad in den JUDO-Pass eingetragen und mit dem ÖDK Stempel bestätigt. Erwerber des ersten DAN-Grades erhalten die KYU-Prüfungsberechtigung im JUDO-Pass eingetragen. Erwerber höherer DAN-Grade erhalten die Verlängerung der KYU-Prüfungsberechtigung im JUDO-Pass bestätigt.
- Erläuterung: Nach erfolgreichem Abschluß einer Prüfung kann den Absolventen auf Wunsch an Ort und Stelle der Antrag auf Ausstellung eines DAN-Ausweises durch den internationalen Judo Verband (IJF) bestätigt werden. Die KYU-Prüfungsberechtigung gilt für 2 Jahre.*
- 1.13. Hat ein Judoka eine DAN-Prüfung nicht bestanden, darf er erst wieder nach einer Vorbereitungsfrist von sechs Monaten zu einer DAN-Prüfung antreten.
- Erläuterung: Der Prüfungsvorsitzende ist berechtigt, in Fällen, wo sich bei der Vorführung von Kata derartige Interpretationsabweichungen ergeben, dass dieser Teilbereich negativ beurteilt wird, folgende Entscheidung zu treffen: Wenn der Kandidat nach Rücksprache mit den Kommissionsmitgliedern bestätigt, sich über die geforderten Kriterien der Kata - Durchführung im Klaren zu sein, kann er bei der nächsten DAN-Prüfung auf österreichischem Bundesgebiet ohne Einhaltung der sechsmonatigen Wartefrist diesen Prüfungsteil wiederholen. Die Prüfungsgebühr ist in diesem Fall aber in voller Höhe zu entrichten.*
- 1.14. Hat ein österreichischer Staatsbürger in einem von der IJF/EJU anerkannten Judo-Verband im Ausland DAN-Grade erworben, können diese über Antrag des Vereines, befürwortet vom zuständigen Landesverband, durch den Vorstand des ÖDK anerkannt werden, sofern der betreffende Judoka ordentliches Mitglied des ÖJV ist.
- Erläuterung: Die Unterlagen für die Anerkennung eines im Ausland erworbenen DAN-Grades durch einen österreichischen Judoka sind vom Antragsteller beizubringen. Kosten, die dem ÖJV bei der Überprüfung dieser Unterlagen entstehen, werden dem Antragsteller angerechnet.*
- 1.15. Hat ein ausländischer Staatsbürger in einem von der IJF/EJU anerkannten Judo-Verband im Ausland DAN-Grade erworben, können über Antrag seines Vereines, befürwortet vom zuständigen Landesverband, durch den Vorstand des ÖDK anerkannt werden, sofern der betreffende Judoka ordentliches Mitglied des ÖJV ist.
- Erläuterung: wie zu Punkt 14.*
- 1.16. Ausländische Staatsbürger, die ordentliche Mitglieder des ÖJV sind, können ohne jegliche Einschränkung an DAN-Prüfungen teilnehmen, sofern sichergestellt ist, dass eine sprachliche Verständigung mit der Prüfungskommission besteht.
- Erläuterung: Es ist vom Veranstalter sicherzustellen, dass für den Fall einer unzureichenden Kenntnis der deutschen Sprache durch den Kandidaten ein Übersetzer während der gesamten Prüfung anwesend ist, oder dass eines der Kommissionsmitglieder die Muttersprache des Kandidaten beherrscht bzw. sich mit ihm in einer gemeinsamen Fremdsprache verständigen kann.*
- 1.17. Judoka, die aufgrund von Wettkampferfolgen bzw. erfolgreicher Funktionärstätigkeit auf technischem Gebiet die Punkteanzahl für die Verleihung eines DAN-Grades erreicht haben, können — um die Prüfungsberechtigung zu erwerben — ohne Einhaltung der erforderlichen Vorbereitungsfrist zu einer DAN-Prüfung antreten.

## 2. Prüfungserfordernisse

### 2.1. Allgemeiner Teil

Der Prüfungsstoff der DAN-Prüfungen ist in judotechnische Gruppen unterteilt. Ab dem zweiten DAN-Grad wird, neben der grundlegenden, auf die verfeinerte Kenntnis von Techniken aus dem Programm der vorangegangenen Grade Wert gelegt.

Hat ein Kandidat in einem Teilbereich (Theorie oder Praxisteil) ein negatives Ergebnis erzielt, ist er davon in Kenntnis zu setzen und nicht mehr zu den anderen Prüfungsteilen zuzulassen. Eine neuerliche Überprüfung des negativ beurteilten Prüfungsgebietes ist grundsätzlich nicht möglich.

#### 2.1.1. Durchführung / Ausführung

Bei den Kata und der Gokyo wird die persönliche Auffassung des Judoka vom Judo überprüft. Um die Abwicklung der Prüfung zu erleichtern, ist eine schematisierte und ökonomisch zweckmäßige Art der Durchführung anzustreben, bei der eine Mindestgeschwindigkeit nicht unterschritten werden soll.

Bei den Kata ist, trotz aller Individualität und mit Ausnahme der Gonosen-no-Kata, die Ausführungsform nach dem Stil des Kodokan vorgeschrieben. Sie werden nach folgende Kriterien bewertet:

- a) Rahmen - Zeremoniell
- b) Richtige Reihenfolge der Techniken
- c) Zügige Durchführung
- d) Bewegungssicherheit
- e) Demonstration des Prinzips AKTION - REAKTION
- f) Anwendung des Prinzips ÖKONOMIE
- g) Aufgliederung bei der Nage-waza in KUZUSHI – TSUKURI – KAKE

Sind bei der Demonstration einer Kata Waffen vorgesehen, dürfen – analog zur Wettkampfordnung für Kata-Bewerbe der IJF/EJU – nur Waffen aus Holz oder Kunststoff oder einem ähnlich annehmbaren Material verwendet werden. Die Verwendung von echten Waffen oder solchen aus Metall ist nicht gestattet. Sollte ein Kandidat keine geeigneten Waffen für die Demonstration bei sich haben und können diese auch nicht bei der Prüfung sonst bereitgestellt werden, wird die Kata als negativ bewertet.

#### 2.1.2. Mindestpunkte

Der Erwerb eines DAN-Grades vor einer Prüfungskommission des ÖDK ist neben den administrativen Erfordernissen von einer Mindestgesamtpunkteanzahl und einer Mindestpunkteanzahl in den einzelnen Prüfungsgebieten abhängig.

Die Mindestgesamtpunkteanzahl ist größer als die Summe der Mindestpunkteanzahlen. (Das heißt: Ein Kandidat, der in einigen Prüfungsgebieten nur die Mindestpunkteanzahl erreicht hat, muss in anderen Gebieten eine höhere als die Mindestpunkteanzahl aufweisen).

#### 2.1.3. Anrechenbarkeit einer Kata

Hat ein Prüfungsanwärter bei einer offiziellen Kata-Meisterschaft des ÖJV, eines JLV, der EJU, eines anderen Kontinentalverbands bzw. der IJF teilgenommen, kann die dabei dargebotene/präsentierte Kata für eine DAN-Prüfung des ÖJV, unter folgenden Bedingungen für das Prüfungsgebiet KATA angerechnet werden:

- a) Die Kata-Meisterschaft muss innerhalb von 12 Monaten vor der DAN-Prüfung stattgefunden haben.
- b) Die bei der Kata-Meisterschaft präsentierte Kata muss Bestandteil des angestrebten DAN-Grades sein.
- c) Der Judoka muss die Kata bei der Meisterschaft als Tori demonstriert haben.
- d) Bereits bei der Anmeldung zur DAN-Prüfung muss die Ergebnisliste der Kata-Meisterschaft vorgelegt werden, welche die Platzierung sowie die erreichte Punkteanzahl bestätigt.
- e) Die ausgewiesene Punktezahl muss in Prüfungspunktezahl umrechenbar sein.

#### GESCHLECHTSNEUTRALE BEZEICHNUNG:

Alle Angaben zu Personen sind sowohl für männliche als auch weibliche Personen anzuwenden, auch wenn sie nur in einer geschlechtsspezifischen Form (z.B. der Kandidat, der Judoka, etc.) angeführt sind.

Nachstehend die Mindest- und Höchstpunktzahl für die vorgeschriebenen 5 Prüfungsgebiete :

Prüfungsgebiete		Mindest - Punkte	Höchst - Punkte	Zusatz - Punkte	Gilt für DAN
Theorie	Grundlagen des Kyu-Programms Wettkampfordnung Wettkampregeln Judo-Organisation Judo-Geschichte	20	30		1. - 6.DAN
KYU-Programm (Judo Techniken)	Wurftechniken Kombinationen Kontertechniken Osae-komi-waza Kansetsu-waza Shime-waza 4 Übergänge Stand / Boden 6 Techniken gegen Bauchlage / Bankstellung von Uke	30	40		1.DAN
	Wurftechniken & Zusatztechniken Kombinationen & Zusatztechniken Kontertechniken & Zusatztechniken Osae-komi-waza & Zusatztechniken Kansetsu-waza & Zusatztechniken Shime-waza & Zusatztechniken 6 Übergänge Stand / Boden 3 Techniken / UKE Rückenlage 3 Techniken / TORI Rückenlage	30	42		2. - 6.DAN
Techn. Takt. Method. Programm	4 Techniken (2 rechts, 2 links) aus den verschiedenen Gruppen (Ashi/Koshi/Te/Sutemi) aus den möglichen Bewegungsrichtungen	7	10		1. DAN
		15	20		2. DAN
	Spezialtechnik unter technisch / taktischen Aspekten / Handlungskomplex Nage/Tachi-waza	15	20		3. DAN
	Technisch / taktische Handlungen wenn Spezialtechnik verhindert wird	15	20		4. DAN
	Handlungskomplex in Katame-waza	20	30		5. DAN
	Angriffs- und Abwehrverhalten / (Handlungskomplex Gonosen/Gaeshi-waza / Handlungskomplex Renraku/Rensoku-waza)	20	30		6. DAN
	Wurfprinzipien				
GOKYO	Alle Gruppen, eine davon über die andere Seite	30	40		1. DAN
	2 Gruppen und zusätzlich eine über die andere Seite	18	24		2. DAN
	1 Gruppe und zusätzlich eine über die andere Seite	12	16		3. DAN
	1 Gruppe und zusätzlich eine über die andere Seite	12	16		4. DAN
KATA	Nage-no-kata	24	30	+10	1.DAN
	Nage-no-kata und Katame-no-kata	24 10	30 15	+10 +10	2.DAN
	Katame-no-kata und Gonosen-no-kata	10 18	15 24	+10 +10	3.DAN
	Gonosen-no-kata und Goshin-jutsu- oder Kime-no-kata	18 15	24 20	+10 +10	4.DAN
	Goshin-jutsu- oder Kime-no-kata und Ju- oder Koshiki-no-kata	15 positiv	20 20	+10	5.DAN
	Ju- oder Koshiki-no-kata und eigene Kata	positiv positiv	20 30		6.DAN

Erreicht ein Kandidat bei der Demonstration einer Kata keine positive Wertung für die Ausführung der Techniken, können ihm keine Zusatzpunkte für Form der Demonstration angerechnet werden.

Gelingt es einem Judoka nicht, in jedem der vier Prüfungsgebiete bzw. bei den Kata die Mindestpunktezahlen zu erreichen, ist das Gesamtprüfungsergebnis als ungenügend zu werten.

Darüber hinaus gilt als Mindestfordernis folgende Gesamtpunkteanzahl :

Für den :	1. DAN	130 Punkte
	2. DAN	130 Punkte
	3. DAN	120 Punkte
	4. DAN	120 Punkte
	5. DAN	110 Punkte
	6. DAN	110 Punkte

### 2.1.3. Mindestalter / Wartezeiten

Für jeden DAN - Grad, der bei einer technischen Prüfung angestrebt wird, ist eine Vorbereitungsfrist erforderlich. Daraus ergibt sich das für jeden Grad geltende Mindestalter der Kandidaten.

Vorbereitungszeiten / Mindestalter - Tabelle

Zum :	1. DAN	—	1 Jahr	1. KYU	sowie vollendetes 16. Lebensjahr
	2. DAN	—	2 Jahre	1. DAN	sowie vollendetes 18. Lebensjahr
	3. DAN	—	3 Jahre	2. DAN	sowie vollendetes 21. Lebensjahr
	4. DAN	—	4 Jahre	3. DAN	sowie vollendetes 25. Lebensjahr
	5. DAN	—	5 Jahre	4. DAN	sowie vollendetes 30. Lebensjahr
	6. DAN	—	6 Jahre	5. DAN	sowie vollendetes 36. Lebensjahr

## 2.2. Technischer Teil

### 2.2.1. Für den 1. DAN-Grad

1. Beherrschung der Wurftechniken des KYU-Programms aus zweckmäßigen Bewegungen.
2. Beherrschung der Kombinationen (RENRAKU-WAZA oder RENSOKU-WAZA) des KYU-Programms.
3. Beherrschung der Kontertechniken (GONOSEN und GAESHI) des KYU-Programms.
4. Beherrschung der OSAE-KOMI-WAZA des KYU-Programms.
5. Beherrschung der KANSETSU-WAZA des KYU-Programms.
6. Beherrschung der SHIME-WAZA des KYU-Programms.

*Aus den Technikgruppen 1. - 6. werden vom Prüfer jeweils 5 Techniken bestimmt, die der Kandidat zu demonstrieren hat.*

7. Beherrschung von 4 Übergängen Stand  $\Rightarrow$  Boden, wobei 2 Techniken als UKE und 2 Techniken als TORI zu demonstrieren sind.
8. Beherrschung von 6 Techniken gegen die Bankstellung oder Bauchlage von UKE, wobei die Angriffsrichtung zweimal von UKES Kopf, zweimal von UKES Seite und zweimal von UKES Rückenseite (Gesäß) her erfolgen muss.
9. Dynamische Demonstration von 4 Wurftechniken (2 rechts, 2 links) aus verschiedenen Gruppen (Ashi-, Koshi, Te-, Sutemi-waza), welche jeweils in vier Haupt-Wurfrichtungen (nach rechts vorne, nach links vorne, nach hinten und zur Seite) ausgeführt werden, aus den für diese Techniken möglichen Bewegungsrichtungen.
10. Beherrschung der Techniken der GOKYO. Bei der GOKYO-Demonstration hat der Kandidat eine Gruppe über die Seite auszuführen, die er nicht vorzugsweise anwendet. Diese Gruppe wird dem Kandidaten vor der GOKYO-Demonstration zugelost. Die gesamte GOKYO ist zu demonstrieren.

Reihenfolge der 40 Basistechniken der GOKYO :

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

11. Beherrschung der NAGE-NO-KATA.

Reihenfolge der Würfe :

1. Gruppe	2. Gruppe	3. Gruppe	4. Gruppe	5. Gruppe
Uki otoshi	Uki goshi	Okuri ashi barai	Tomoe nage	Yoko gake
Seoi nage	Harai goshi	Sasae tsuri komi ashi	Ura nage	Yoko guruma
Kata guruma	Tsuri komi goshi	Uchi mata	Sumi gaeshi	Uki waza

Die Beurteilung der Kata-Demonstration erfolgt auf Basis der Technikausführung gemäß der KODOKAN-VERSION (DVD, VIDEO).

## 2.2.2. Für den 2. DAN-Grad

1. Beherrschung der Wurftechniken des KYU-Programms aus zweckmäßigen Bewegungen. Sowie die Beherrschung folgender zusätzlicher NAGE-WAZA.

**Gruppe 1:**

Tama-guruma  
Kibishi-gaeshi (Kibisu)  
Seoi-otoshi  
Yama-arashi  
Kuchiki-daoshi  
Obi-otoshi  
Ko-uchi-gaeshi

**Gruppe 2:**

Kubi-nage  
Morote-seoi-nage

**Gruppe 3:**

Ko-uchi-gake  
Tsubame-gaeshi  
Kani-basami (verboten)  
O-uchi-gaeshi  
Harai-goshi-gaeshi  
Hane-goshi-gaeshi  
Uchi-mata-gaeshi

**Gruppe 4:**

Tawara-gaeshi  
Ude-gaeshi

**Gruppe 5:**

Uchi-maki-komi  
Harai-maki-komi

2. Beherrschung der Kombinationen (RENRAKU-WAZA oder RENSOKU-WAZA) des KYU-Programms.
3. Beherrschung der Kontertechniken (GONOSSEN und GAESHI) des KYU - Programms.
4. Beherrschung der OSAE-KOMI-WAZA des KYU-Programms.
5. Beherrschung der KANSETSU-WAZA des KYU-Programms.
6. Beherrschung der SHIME-WAZA des KYU-Programms.

*Aus den Technikgruppen 1. - 6. werden vom Prüfer jeweils 5 Techniken bestimmt, die der Kandidat zu demonstrieren hat.*

7. Beherrschung von 6 Übergängen Stand  $\Rightarrow$  Boden, wobei 2 Techniken für den UKE, 2 Techniken für den TORI und 2 direkte Übergänge zu demonstrieren sind.
8. Beherrschung von 3 Befreiungstechniken, wenn UKE sich in Rückenlage befindet und ein Bein oder beide Beine von TORI umklammert.
9. Beherrschung von 3 Umdrehtechniken, wenn TORI auf dem Rücken liegt und UKE sich zwischen seinen Beinen befindet.
10. Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Tokui-waza) unter technisch/taktischen (Situationen, Varianten,...) und trainingsmethodischen (Übungsformen,...) Aspekten. Hier stehen Fragen zur Wurfvorbereitung im Vordergrund, z.B.

- ◆ in welchen speziellen Situationen greife ich bevorzugt an und warum ?
- ◆ mit welchen Aktionen bereite ich meine Spezialtechnik vor ?
- ◆ in welchen Varianten sind meine Angriffe möglich ?
- ◆ die trainingsmethodischen Aspekte sollen sich mit der Entwicklung und Vervollkommnung der Spezialtechnik als Wettkampftechnik und nicht als Grundtechnik beschäftigen.

Dabei soll:

- die Wettkampftechnik im Detail beschrieben und Abweichungen von der Grundtechnik erläutert werden.
- die Technik langsam, aber wettkampfnah, das heißt dynamisch und gegen dosierten Widerstand vorgezeigt werden.
- auf besonders wichtige Details und mögliche Fehlerquellen und Gefahren hingewiesen werden.
- die Technik aus typischen Bewegungen, Wettkampfsituationen und als Reaktion auf bestimmtes gegnerisches Verhalten erläutert und demonstriert werden.
- auf taktische Aspekte wie spezielle Vorbereitung und Weiterführung eingegangen werden. Dabei sollen Finten und Kombinationen, aber auch Weiterführungen nach Blocken und Aussteigen behandelt werden.
- wegen der immer größer werdenden Bedeutung der Kumi-kata dieser Punkt vom Prüfling besonders erläutert werden.
- die Beschreibung methodischer Aspekte des Erlernens und Festigens bzw. des Automatisierens der Wettkampftechnik erfolgen.
- demonstriert werden, wie diese Spezialtechnik aus der Grundtechnik entwickelt werden kann.

- eine Anzahl von Übungs-, Spiel- und Trainingsformen zum Erlernen und Festigen dieser Technik dargestellt werden.
- demonstriert werden mit welchen speziellen Formen des Wettkampftrainings, Schnelligkeitstrainings etc. die Technik optimiert werden kann, bzw. welche Muskelgruppen für die Technik besonders trainiert werden müssen.

Dauer der Demonstration : ca. 5 - 10 Minuten

11. Beherrschung der Techniken der GOKYO. Die GOKYO ist auszugsweise zu demonstrieren. 3 Gruppen sind vorzuführen, eine davon über die Seite, die der Judoka nicht vorzugsweise anwendet. Die Gruppen werden dem Kandidaten vor der GOKYO-Demonstration zugelost.
12. Beherrschung der NAGE-NO-KATA. (Siehe 1. DAN, Punkt 11)
13. Beherrschung der KATAME-NO-KATA :

Reihenfolge der Techniken :

**1. Gruppe**

Kesa gatame  
 Kata gatame  
 Kami shiho gatame  
 Yoko shiho gatame  
 Kuzure kami shiho gatame

**2. Gruppe**

Kata juji jime  
 Hadaka jime  
 Okuri eri shime  
 Kata hajime  
 Gyaku juji jime

**3. Gruppe**

Ude garami  
 Ude hishigi juji gatame  
 Ude hishigi ude gatame  
 Ude hishigi hiza gatame  
 Ude hishigi ashi garami

Die Beurteilung der Kata-Demonstration erfolgt auf Basis der Technikausführung gemäß der KODOKAN-VERSION (DVD, VIDEO).

### 2.2.3 Für den 3. DAN-Grad

1. Beherrschung der Wurftechniken des KYU-Programms aus zweckmäßigen Bewegungen. Sowie die Beherrschung der zusätzlichen NAGE-WAZA für den 2. Dan:
2. Beherrschung der Kombinationen (RENRAKU-WAZA oder RENSOKU-WAZA) des KYU-Programms.
3. Beherrschung der Kontertechniken (GONOSEN und GAESHI) des KYU-Programms.
4. Beherrschung der OSAE-KOMI-WAZA des KYU-Programms. Sowie Beherrschung folgender Zusätzlicher OSAE-WAZA:

Yoko-shiho-gatame

5. Beherrschung der KANSETSU-WAZA des KYU-Programms. Sowie Beherrschung folgender zusätzlicher KANSETSU-WAZA:

Kesa-garami

Ude-hishigi-ashi-gatame

Ude-hishigi-hara-gatame

Ude-hishigi-te-gatame

Gyaku-juji

Kanuki-gatame

Gyaku-kesa-garami

Kami-hiza-gatame

Kuzure-kami-shiho-garami

6. Beherrschung der SHIME-WAZA des KYU Programms. Sowie Beherrschung folgender zusätzlicher SHIME-WAZA:

Hasami-jime

Ashi-jime (auch Hiza-jime, Kagato-jime)

Kata-te-jime

Kensui-jime

Othen-jime

Kaeshi-jime

Tomoe-jime

Maki-komi-jime (Morote-jime)

Sode-guruma-jime

Ura-juji-jime

Ryo-te-jime

Tsuki-komi-jime (Tsukkomi-jime)

Tawara-jime (auch Kami-shiho-ryoto-jime, oder Kakae-jime)

*Aus den Technikgruppen 1. - 6. werden vom Prüfer jeweils 5 Techniken bestimmt, die der Kandidat zu demonstrieren hat.*

7. Beherrschung von 6 Übergängen Stand  $\Rightarrow$  Boden, wobei 2 Techniken für den UKE, 2 Techniken für den TORI und 2 direkte Übergänge zu demonstrieren sind.
8. Beherrschung von 3 Befreiungstechniken, wenn UKE sich in Rückenlage befindet und ein Bein oder beide Beine von TORI umklammert.
9. Beherrschung von 3 Umdrehtechniken, wenn TORI auf dem Rücken liegt und UKE sich zwischen den Beinen von TORI befindet.
10. Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik durch UKE verhindert wird (Übergänge zu Ne-waza eingeschlossen).

Dauer der Demonstration : ca. 5 - 10 Minuten.

11. Beherrschung der Techniken der GOKYO. Die GOKYO ist auszugsweise zu demonstrieren. 2 Gruppen sind vorzuführen, eine davon über die Seite, die der Judoka nicht vorzugsweise anwendet. Die Gruppen werden dem

Kandidaten vor der GOKYO-Demonstration zugelost.

12. Beherrschung der KATAME-NO-KATA. (Siehe 2. DAN, Punkt 13.)
13. Beherrschung der GONosen-NO-KATA.

Der Kandidat kann aus drei Vorführungsversionen der Kata eine auswählen. Es sind dies die Version nach Kawaeshi (Waseda-Universität), die Version nach der Methode Geesink und die Version des DJB. Ein Vermischen der Versionen ist nicht zulässig.

Reihenfolge der Techniken nach Version Kawaeshi und DJB:

#### **1. Gruppe**

O soto gari - O soto gari  
Hiza guruma - Hiza guruma  
O uchi gari – Okuri ashi barai  
De ashi barai - Tsubame gaeshi  
Ko soto gari – Tai otoshi  
Ko uchi gari – Sasae tsuri komi ashi

#### **2. Gruppe**

Kubi nage - Ushiro goshi  
Koshi guruma - Uki goshi  
Hane goshi – Sasae tsuri komi ashi  
Harai goshi - Utsuri goshi  
Uchi mata - Te guruma  
Seoi nage - Sumi gaeshi

Die Beurteilung der Kata-Demonstration nach der Version des DJB erfolgt auf Basis der DVD bzw. des VIDEOS des DJB.

Reihenfolge der Techniken nach der Methode Geesink:

#### **1. Gruppe**

O soto gari - O soto gari  
Hiza guruma - Hiza guruma  
O uchi gari - Ko soto gake  
De ashi barai - Tsubami gaeshi  
Ko soto gari - O soto gari  
Ko uchi gari - Hiza guruma

#### **2. Gruppe**

Kubi nage - Ushiro goshi  
Tsuru komi goshi - O goshi  
Hane goshi - Harai tsuri komi ashi  
Harai goshi - Utsuri goshi  
Uchi mata - Te uchi mata (Te guruma)  
Seoi nage - Sumi gaeshi

## 2.2.4. Für den 4. DAN-Grad

1. Beherrschung der Wurftechniken des KYU-Programms aus zweckmäßigen Bewegungen. Sowie Beherrschung der zusätzlichen NAGE-WAZA für den 2. Dan.
2. Beherrschung der Kombinationen (RENRAKU-WAZA oder RENSOKU-WAZA) des KYU-Programms.
3. Beherrschung der Kontertechniken (GONOSEN und GAESHI) des KYU-Programms. Sowie Beherrschung folgender zusätzlicher GONOSEN-/GAESHI-WAZA:

### Gruppe 1:

Tai-otoshi > Ko-soto-gake  
Uchi-mata > Hidari-tai-otoshi  
Uchi-mata > Hidari-te-guruma

Harai-goshi > O-soto-gurma  
Kubi-nage > Ushiro-goshi  
Tsuru-komi-goshi > Hidari-o-goshi  
Harai-goshi > Hidari-utsuri-goshi  
O-goshi > Seoi-nage  
Seoi-nage > Hidari-tai-otoshi  
Uchi-mata > Seoi-nage

### Gruppe 2:

Ko-soto-gari > O-soto-gari  
O-soto-gari > O-soto-guruma  
Hiza-guruma > Hiza-guruma  
Hidari-de-ashi-barai > Tsubame gaeshi

O-uchi-gari > Hidari-seoi-nage  
O-soto-gari > Sukui-nage  
Hidari-ko-uchi-gari > Hiza-guruma  
O-uchi-gari > Ko-soto-gake  
O-uchi-gari > De-ashi-barai  
Ko-soto-gari > O-soto-gari  
Hiza-guruma > Ko-uchi-gari  
O-soto-gari > Ko-soto-gari

### Gruppe 3:

Seoi-nage > Yoko-guruma  
Hane-goshi > Tani-otoshi  
Hane-goshi > Tomoe-nage

Seoi-nage > Sumi-gaeshi  
Hidari-tomoe-nage > Ko-soto-gari  
Hidari-uchi-mata > Uki-otoshi  
O-uchi-gari > Uki-waza  
Hidari-tai-otoshi > Sumi-otoshi  
Kata-guruma > Hekkomi-gaeshi  
Sasae-tsuru-komi-ashi > Sumi-gaeshi

4. Beherrschung der OSAE-KOMI-WAZA des KYU-Programms. Sowie Beherrschung der zusätzlichen OSAE-WAZA für den 3. Dan.
5. Beherrschung der KANSETSU-WAZA des KYU-Programms. Sowie Beherrschung der zusätzlichen KANSETSU-WAZA für den 3. Dan.
6. Beherrschung der SHIME-WAZA des KYU-Programms. Sowie Beherrschung der zusätzlichen SHIME-WAZA für den 3. Dan.

*Aus den Technikgruppen 1. - 6. werden vom Prüfer jeweils 5 Techniken bestimmt, die der Kandidat zu demonstrieren hat.*

7. Beherrschung von 6 Übergängen Stand  $\Rightarrow$  Boden, wobei 2 Techniken für den UKE, 2 Techniken für den TORI und 2 direkte Übergänge zu demonstrieren sind.
8. Beherrschung von 3 Befreiungstechniken, wenn UKE sich in Rückenlage befindet und ein Bein oder beide Beine von TORI umklammert.
9. Beherrschung von 3 Umdrehtechniken, wenn TORI auf dem Rücken liegt und UKE sich zwischen den Beinen von TORI befindet.
10. Demonstration und Erläuterung eines Handlungskomplexes am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten. Unter einem Handlungskomplex, versteht man alle vorbereitenden und nachbereitenden Handlungen um eine Haupttechnik angeordnet.

Dauer der Demonstration : ca. 5 - 10 Minuten.

11. Beherrschung der Techniken der GOKYO. Die GOKYO ist auszugsweise zu demonstrieren. 2 Gruppen sind vorzuführen, eine davon über die Seite, die der Judoka nicht vorzugsweise anwendet. Die Gruppen werden dem Kandidaten vor der GOKYO-Demonstration zugelost.
12. Beherrschung der GONOSEN-NO - KATA. (Siehe 3. DAN, Punkt 13.)

13. Beherrschung der GOSHIN-JUTSU-NO-KATA oder der KIME-NO-KATA.

Die KATA kann vom Prüfling gewählt werden.

GOSHINJUTSU NO KATA. Reihenfolge der Techniken :

<b>1. Gruppe</b>	<b>2. Gruppe</b>	<b>3. Gruppe</b>	<b>4. Gruppe</b>	<b>5. Gruppe</b>
Ryote dori	Naname uchi	Tsuki kake	Furi age	Shomen zuke
Hidari eri dori	Ago uchi	Choko zuki	Furi otoshi	Koshi gamae
Migi eri dori	Gammen Tsuki	Naname zuki	Morote tsuki	Haimen zuke
Kata ude dori	Mae geri			
Ushiro eri dori	Yoko geri			
Ushiro jime				
Kakae dori				

Die Beurteilung der Kata-Demonstration erfolgt auf Basis der Technikausführung gemäß der KODOKAN-VERSION (DVD, VIDEO):

KIME NO KATA. Reihenfolge der Techniken :

<b>1. Gruppe ( im Knien )</b>	<b>2. Gruppe ( im Stand )</b>
Ryo te dori	Ryo te dori
Tsuki kake	Sode tori
Suri age	Tsuki kake
Yoko uchi	Tsuki age
Ushiro dori	Suro age
Tsuki komi	Yoko uchi
Kiri komi	Ke age
Yoko tsuki	Ushiro dori
	Tsuki komi
	Kiri komi
	Nuki kake
	Kiri oroshi

Die Beurteilung der Kata-Demonstration erfolgt auf Basis der Technikausführung gemäß der KODOKAN-VERSION (DVD, VIDEO).

## 2.2.5. Für den 5. DAN-Grad

1. Beherrschung der Wurftechniken des KYU – Programms aus zweckmäßigen Bewegungen. Sowie die Beherrschung der zusätzlichen NAGE-WAZA für den 2. Dan.
2. Beherrschung der Kombinationen (RENRAKU-WAZA oder RENSOKU-WAZA) des KYU-Programms. Sowie die Beherrschung folgender Zusätzlicher RENRAKU-/RENSOKU-WAZA:

### Gruppe 1:

Seoi-nage > Ko-uchi-gake  
Tai-otoshi > O-uchi-gari  
Tai-otoshi > Hidari-seoi-nage

Uchi-mata > O-uchi-gari  
Uchi-mata > Ko-uchi-gari  
Uchi-mata > O-soto-gari  
Uchi-mata > Hidari-ko-soto-gake  
Uchi-mata > Tani-otoshi

Seoi-nage > O-uchi-gari  
Seoi-nage > Ko-soto-gake  
Koshi-guruma > Ashi-guruma  
Koshi-guruma > Soto-maki-komi  
Koshi-guruma > Kani-basami (verboten)

Tsuri-komi-goshi > Te-guruma  
Tsuri-komi-goshi > O-uchi-gari  
Tsuri-komi-goshi > Hane-goshi  
Tsuri-komi-goshi > Harai-goshi

Hane-goshi > O-soto-otoshi  
Tai-otoshi > Ko-uchi-gari  
Uki-goshi > O-uchi-gari

### Gruppe 2:

Ko-uchi-gari > Morote-seoi-nage  
Ko-uchi-barai > O-uchi-gari  
O-uchi-barai > Ko-uchi-barai

O-uchi-gari > Hidari-tai-otoshi  
O-uchi-gari > Uchi-mata  
O-uchi-gari > Hidari-seoi-nage  
O-uchi-gari > Hidari-o-soto-gari  
O-uchi-gari > Ko-uchi-gari

O-soto-gari > Ko-soto-gari  
O-soto-gari > Sasae-tsuri-komi-ashi  
O-soto-gari > Uchi-mata  
O-soto-gari > Harai-goshi  
O-soto-gari > Seoi-nage

Hiza-guruma > Tomoe-nage  
Hiza-guruma > O-soto-gari  
Hiza-guruma > De-ashi-barai  
Hiza-guruma > Hidari-seoi-nage  
Hiza-guruma > O-uchi-gari

Sasae-tsuri-komi-ashi > O-uchi-gari  
Sasae-tsuri-komi-ashi > De-ashi-barai  
Ko-soto-gari > Hidari-tai-otoshi  
Ko-soto-gari > Hidari-seoi-nage  
Ko-soto-gari > O-soto-gari

### Gruppe 3:

Harai-tsuri-komi-ashi > Tomoe-nage  
Harai-goshi > Hidari-tani-otoshi

3. Beherrschung der Kontertechniken (GONOSEN und GAESHI) des KYU-Programms. Sowie Beherrschung der zusätzlichen GONOSEN-/GAESHI-WAZA für den 4. Dan.
4. Beherrschung der OSAE-KOMI-WAZA des KYU-Programms. Sowie Beherrschung der zusätzlichen OSAE-WAZA für den 3. Dan.
5. Beherrschung der KANSETSU-WAZA des KYU Programms. Sowie Beherrschung der zusätzlichen KANSETZSU-WAZA für den 3. Dan.
6. Beherrschung der SHIME-WAZA des KYU Programms. Sowie Beherrschung der zusätzlichen SHIME-WAZA für den 3. Dan.

*Aus den Technikgruppen 1. - 6. werden vom Prüfer jeweils 5 Techniken bestimmt, die der Kandidat zu demonstrieren hat.*

7. Beherrschung von 6 Übergängen Stand  $\Rightarrow$  Boden, wobei 2 Techniken für den UKE, 2 Techniken für den TORI und 2 direkte Übergänge zu demonstrieren sind.
8. Beherrschung von 3 Befreiungstechniken, wenn UKE sich in Rückenlage befindet und ein Bein oder beide Beine von TORI umklammert.
9. Beherrschung von 3 Umdrehtechniken, wenn TORI auf dem Rücken liegt und UKE sich zwischen den Beinen von TORI befindet.

10. Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens. (Handlungskomplexes zu Gonosen/Gaeshi & Renraku/Rensoku-waza) unter technisch/tackischen und methodischen Aspekten.

a) Angriffsverhalten :  
- Fassart erarbeiten  
- Fassart wechseln  
- Fintieren  
- Kombinieren

b) Abwehrverhalten :  
- Losreißen  
- Ausweichen  
- Übersteigen  
- Blocken  
- Kontern

Dauer der Demonstration : ca. 5 - 10 Minuten.

11. Beherrschung der GOSHIN-JUTSU-NO-KATA oder der KIME-NO-KATA. Die KATA kann vom Prüfling gewählt werden. (Siehe 4. DAN, Punkt 13.)

12. Beherrschung der JU-NO-KATA oder der KOSHIKI-NO-KATA. Die KATA kann vom Prüfling gewählt werden.

JU-NO-KATA. Reihenfolge der Techniken :

**1. Gruppe**

Tsuki dashi  
Kata oshi  
Ryo te dori  
Kata mawashi  
Ago oshi

**2. Gruppe**

Kiri oroshi  
Ryo kata ashi  
Naname uchi  
Kata te dori  
Kata te age

**3. Gruppe**

Obi tori  
Mune oshi  
Tsuki age  
Uchi oroshi  
Ryogan tsuki

Die Beurteilung der Kata-Demonstration erfolgt auf Basis der Technikausführung gemäß der KODOKAN-VERSION (DVD, VIDEO).

KOSHIKI-NO-KATA. Reihenfolge der Techniken

**1. Gruppe / Omote**

Tai  
Yume no uchi  
Ryokuhi  
Mizu guruma  
Mizu nagare  
Hiki otoshi  
Kodaore  
Uchikudake  
Tani otoshi  
Kuruma daoshi  
Shikoro dori  
Shikoro gaeshi  
Yudachi  
Taki otoshi

**2. Gruppe / Ura**

Mik Kudate  
Kuruma gaeshi  
Mizu iri  
Ryu setsu  
Saka otoshi  
Yuki ore  
Iwa nami

Die Beurteilung der Kata-Demonstration erfolgt auf Basis der Technikausführung gemäß der KODOKAN-VERSION (DVD, VIDEO).

## 2.2.6. Für den 6. DAN-GRAD :

1. Beherrschung der Wurftechniken des KYU-Programms aus zweckmäßigen Bewegungen. Sowie Beherrschung der zusätzlichen NAGE-WAZA für den 2. Dan.
2. Beherrschung der Kombinationen (RENRAKU-WAZA oder RENSOKU-WAZA) des KYU-Programms. Sowie Beherrschung der zusätzlichen RENRAKU-/RENSOKU-WAZA für den 5. Dan.
3. Beherrschung der Kontertechniken (GONOSEN und GAESHI) des KYU-Programms. Sowie Beherrschung der zusätzlichen GONOSEN-/GAESHI-WAZA für den 4. Dan.
4. Beherrschung der OSAE-KOMI-WAZA des KYU-Programms. Sowie Beherrschung der zusätzlichen OSAE-WAZA für den 3. Dan.
5. Beherrschung der KANSETSU-WAZA des KYU-Programms. Sowie Beherrschung der zusätzlichen KANSETSU-WAZA für den 3. Dan.
6. Beherrschung der SHIME-WAZA des KYU Programms. Sowie Beherrschung der zusätzlichen SHIME-WAZA für den 3. Dan.

*Aus den Technikgruppen 1. - 6. werden vom Prüfer jeweils 5 Techniken bestimmt, die der Kandidat zu demonstrieren hat.*

7. Beherrschung von 6 Übergängen Stand ⇒ Boden, wobei 2 Techniken für den UKE, 2 Techniken für den TORI und 2 direkte Übergänge zu demonstrieren sind.
8. Beherrschung von 3 Befreiungstechniken, wenn UKE sich in Rückenlage befindet und ein Bein oder beide Beine von TORI umklammert.
9. Beherrschung von 3 Umdrehtechniken, wenn TORI auf dem Rücken liegt und UKE sich zwischen den Beinen von TORI befindet.
10. Demonstration aller Wurfprinzipien mit je zwei Techniken aus zwei sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen.
  - SICHELN: UKES Stützpunkt, ein belastetes Bein wird von TORI in Richtung der Zehen weggerissen.
  - FEGEN: UKES sich bewegendes Bein wird von TORI in der Bewegungsrichtung weitergeschoben.
  - BLOCKIEREN / STOPPEN: UKES vorwärtskommendes oder stehendes Bein wird von TORI blockiert und gleichzeitig UKES Körper über diese Blockade gezogen.
  - AUSHEBEN: TORI stellt bei gebeugten Beinen mit seiner Hüfte Kontakt zu UKE her. Durch Beinstreckung, Hüfteinsatz und Armzug wird UKE ausgehoben und geworfen.
  - ROTIEREN / VERWRINGEN: TORI stellt mit seiner Hüfte Kontakt zu UKE her. Durch starke Verwindung im Oberkörper, verbunden mit einem starken Armzug wird UKE geworfen.
  - SELBSTFALLEN / SUTEMI: TORI läßt sich fallen. Unter Ausnutzung der so entstehenden Energie wird UKE mit Armzug und zum Teil Beineinsatz geworfen.
  - EINHÄNGEN: TORI stellt ein Bein blockierend hinter UKES belastetes Bein und drückt UKES Körper über diese Blockade hinweg.

Dauer der Demonstration : ca. 5 - 10 Minuten.

11. Beherrschung der JU-NO-KATA oder der KOSHIKI-NO-KATA. Die KATA kann vom Prüfling gewählt werden. Beurteilung und Reihenfolge der Techniken siehe 5. DAN, Punkt 13.
12. Eigene KATA.  
Die KATA hat aus mindestens 2 Gruppen mit insgesamt mindestens 15 Techniken zu bestehen. Eine schriftliche Erläuterung der eigenen KATA unter Berücksichtigung folgender Punkte ist 4 Wochen vor der Prüfung an den ÖJV-Prüfungsreferenten zu senden:
  - ◆ Prinzipien
  - ◆ Aufbau
  - ◆ Sinn
  - ◆ Kata-Achse(n)

## 3. Prüfungsfragen

### 3.1. Grundlagen des KYU Programms

#### 3.1.1 Fragen für den 1. - 6. DAN

1. Was bedeutet UKEMI-WAZA ?
2. Was bedeutet TACHI-WAZA ?
3. Was bedeutet NE-WAZA ?
4. Was bedeutet OSAEKOMI-WAZA ?
5. Was bedeutet SHIME-WAZA ?
6. Was bedeutet KANSETSU-WAZA ?
7. Erklären Sie das Prinzip BARAI.
8. Erklären Sie das Prinzip GARI.
9. Welche Stufen des motorischen Lernens gibt es ?
10. Welche Altersempfehlung gibt es für den Erwerb der KYU - Grade ?
11. Welche Aufgabe - Funktion hat der „ Drehwurf “ ?
12. Warum wird BARAI vor GARI gelehrt ?

#### 3.1.2. Fragen für den 3. - 6. DAN

13. Erklären Sie das Prinzip der Verantwortlichkeit.
14. Erklären Sie das Prinzip von Aktion - Reaktion.
15. Erklären Sie das Prinzip der labilen ( geschwächten ) Position.
16. Welche methodischen Hilfsmittel gibt es zum Erlernen einer Bewegung ?
17. Welche Entwicklungsstufen durchläuft ein Mensch vom Kleinkind - bis zum Erwachsenenalter ?
18. Welche Techniken des modernen Wettkampf-JUDO werden derzeit am häufigsten und erfolgreichsten angewendet ?
19. Welche Bewegungsrichtungen sind im JUDO möglich ?
20. Welche grundsätzlichen Möglichkeiten des Übergangs vom Stand in die Bodenlage gibt es ?
21. Was bedeutet TOKUI-WAZA ?
22. Was bedeutet KUMI-KATA ?
23. Welche Aufgaben fallen dem UKE im JUDO-Training zu ?

#### 3.1.3. Fragen für den 5. und 6. DAN

24. Welche methodischen Prinzipien können bei der Vermittlung von JUDO - Techniken angewendet werden ?
25. Wie werden die methodischen Prinzipien im JUDO-Training angewendet ?
26. Was ist der Unterschied zwischen einem PRÜFUNGSPROGRAMM und einem LEHRPROGRAMM ?
27. Wie können die Stufen des motorischen Lernens berücksichtigt werden ?
28. Wie können methodische Hilfsmittel im JUDO-Training eingesetzt werden ?
29. Welche Bewegungsrichtungen eignen sich für welche Würfe ?
30. Welche KUMI - KATA eignen sich für welche Würfe ?
31. Nach welchen Grundsätzen sind Kombinationen zur TOKUI-WAZA auszuwählen ( Anwendung von RENRAKU oder RENSOKU ) ?
32. Was bedeutet GONOSEN - WAZA, was GAESHI - WAZA ?
33. Was bedeutet RENRAKU - WAZA, was RENSOKU - WAZA ?

## 3.2. Wettkampfordnung

#### 3.2.1. Fragen für den 1. - 6. DAN

34. Welche Wettkampfsysteme gibt es ?
35. Welche Wettkampfsysteme werden in Österreich angewendet ?
36. Erläutern Sie das Meisterschaftssystem ( einschließlich der Auswertung anhand einer Wettkampfliste ).
37. Erläutern Sie das 4-Gruppensystem ( einschließlich dem Erstellen der Hoffnungsrunde anhand einer Wettkampfliste ).
38. Ist in der Anwendung der in Österreich vorgesehenen Wettkampfsysteme die Kampfscheidung HIKI-WAKE ( Unentschieden ) möglich ?
39. Was muß man bedenken / mitnehmen, wenn man als Kämpfer / Betreuer an einem Wettkampf teilnimmt ?
40. Welche Wettkampfsarten gibt es ?

41. Welche Altersklassen gibt es ?
42. Welche Kampfzeiten gibt es für männliche Altersgruppen U15, U 17, U20, U23 und allgemeine Klasse ?
43. Welche Kampfzeiten gibt es für weibliche Altersgruppen U 15, U17, U20, U23 und allgemeine Klasse ?
44. Wer ist für die Durchführung der nationalen Einzelbewerbe verantwortlich und wer richtet sie aus ?
45. Welche ärztliche Atteste muss ein JUDOKA vorweisen ?
46. Was ist am Wettkampfort zu beachten, um einen effizienten Ablauf des Wettkampfes zu ermöglichen ?

### 3.2.2. Fragen für den 3. - 6. DAN

47. Erläutern Sie das Cupsystem mit einfacher Hoffnungsrunde ( einschließlich dem Erstellen der Hoffnungsrunde anhand einer Wettkampfliste ).
48. Erläutern Sie das Poolssystem.
49. Nach welchen Richtlinien erfolgt die Reihung der Sieger in einem Mannschaftsbewerb, der im Meisterschaftssystem ausgetragen wird ?
50. Nach welchen Richtlinien erfolgt die Reihung der Sieger in einem Einzelbewerb, der im Meisterschaftssystem ausgetragen wird ?
51. Welche Lizenzen gibt es für Wettkämpfer ?
52. Welche Wettkämpfe müssen dem JUDO Landesverband bzw. dem ÖJV nicht gemeldet werden ?
53. Welche Wettkämpfe müssen dem JUDO Landesverband bzw. dem ÖJV gemeldet werden und zwar wie lange vor der Austragung ?
54. Welche Daten hat der Zeitplan der Ausschreibung zu enthalten und welche davon sind von besonderer Wichtigkeit, da sie unbedingt einzuhalten sind ?
55. Welche Angaben hat der Punkt Start - Teilnahmeberechtigung zu enthalten ?

### 3.2.3. Fragen für den 5. und 6. DAN

56. Welche Wettkampfsysteme sollten wann sinnvollerweise zur Anwendung kommen ?
57. Wann kann ein JUDOKA, der in einem Kampf disqualifiziert wurde, weiter im Bewerb verbleiben ?
58. Wer entscheidet, ob ein JUDOKA nach einer Disqualifikation aus dem Bewerb ausscheidet oder nicht ?
59. Wer kann wann, wie und wogegen Protest einlegen ?
60. Aus welchen Personen setzt sich das Protestkomitee zusammen ?
61. Welche Tätigkeiten übt der Wettkampfleiter eines Meisterschaftsbewerbes aus ?

## 3.3. Wettkampffregel

### 3.3.1. Fragen für den 1. - 6. DAN

62. Nennen Sie die internationalen bzw. auf österr. Ebene erforderlichen minimalen und maximalen Abmessungen der Wettkampffläche.
63. Aus welchen Materialien kann eine Wettkampfmatte hergestellt sein ?
64. In welche Zonen ( Flächen ) ist die Wettkampffläche unterteilt ?
65. Welche Abmessungen muß die Sicherheitsfläche aufweisen ?
66. Wie muss die Bekleidung eines JUDOKA beschaffen sein ?
  - a. Material, Farbe
  - b. Maße des KIMONO, ZUBON, OBI
  - c. Bei weiblichen JUDOKA
  - d. Verpflichtende Kennzeichnungen
  - e. Erlaubte Kennzeichnungen ( Österreich / EJU / IJF )
67. Wie werden die beiden Kämpfer unterscheidbar gemacht und in welcher Reihenfolge werden sie aufgerufen ?
68. In welcher Art hat das Zeichen zur Beendigung des Wettkampfes zu erfolgen - bei einer bzw. mehreren Wettkampfflächen ?
69. Wo befinden sich der Kampfrichter und die Aussenrichter während des Wettkampfes und welche Funktion üben sie aus ?
70. Erklären Sie das Zeremoniell zu Beginn und am Ende eines Wettkampfes ( Einzel - und Mannschaftskampf ).
71. Welche Personen können bei einer Wettkampfveranstaltung ( ÖM, EM und WM ) als Arzt eingesetzt werden ?
72. Welche Möglichkeiten gibt es für den Arzt, während des Wettkampfes auf die Matte zu kommen um einen der Kämpfer zu untersuchen bzw. zu behandeln ?
73. In welchen Fällen unterbricht der Kampfrichter den Wettkampf ?
74. Welche Wertungen gibt es, wie können sie erreicht werden, und mit welchen Handzeichen werden sie angezeigt ?
75. Welche Bestrafungsstufen gibt es und wann können sie vergeben werden ?
76. Erklären Sie die Begriffe „Inaktivität“ und „Passivität“, und nennen Sie die dafür vorgesehenen Bestrafungen.

77. Erklären Sie den Begriff „Falsche Attacke“ (Scheinangriff), und nennen Sie die dafür vorgesehene Bestrafung.

### 3.3.2. Fragen für den 3. - 6. DAN

78. Wann wird OSAE-KOMI angesagt ?
79. Erklären sie den Begriff KAESHI-WAZA .
80. Was bedeuten die Kampfscheidungen SOGO-GACHI, KIKEN-GACHI und FUSEN-GACHI ?
81. In welchen Situationen kann der Kampfrichter den Kampf mit MATE unterbrechen ?
82. Wann wird HANTEI gefordert und YUSEI-GACHI verkündet ? Welche Kriterien werden zur Entscheidungsfindung herangezogen ?
83. In welchen Situationen kann der Kampfrichter mit SONO-MAMA unterbrechen ?
84. Was ist eine medizinische Untersuchung ? Wann kann sie erfolgen und mit welchem Handzeichen fordert der Kampfrichter den Arzt dazu auf ?
85. In welchen Fällen wird HANSOKUMAKE direkt ausgesprochen und welche Folgen hat das für den Wettkämpfer ?
86. Was muß bei SUTEMI-Techniken, die am Mattenrand ausgeführt werden, beachtet werden ?
87. Erklären Sie die Vorgangsweise des Kampfgerichts wenn HANSOKU-MAKE auszusprechen ist.

### 3.3.3. Fragen für den 5. und 6. DAN

88. Welche Aufgaben hat das Kampfgericht vor Beginn der Wettkämpfe zu erledigen ?
89. Wie werden Wurftechniken, bei denen UKE in der Brücke, landet bewertet ?
90. Was verstehen Sie unter "Negativ-Aktiv" ?
91. In welchen Fällen kann der Kampfrichter bei NE-WAZA den Kampf mit MATE unterbrechen ?
92. In welchen Fällen kann nach OSAE-KOMI die Festhaltetechnik mit „TOKETA“ beendet werden ?
93. Erklären Sie in welchen Fällen eine Wurftechnik als INNEN bzw. AUSSEN zu bewerten ist ?
94. Wann gibt es einen „Golden Score“-Kampf, wie lange dauert dieser und wie wird er entschieden ?

## 3.4. Organisation

### 3.4.1. Fragen für den 1. - 6. DAN

96. Beschreiben Sie den Aufbau Ihres Landesverbandes.
97. Wieviele Mitglieder hat in etwa Ihr Landesverband ?
98. Welche Aufgaben nehmen die Landesverbände wahr ?
99. Wie heißen der Präsident und der technische Direktor Ihres Landesverbandes ?
100. Wie heißt die administrative Führung des ÖJV ?
101. Wie heißt die technische Führung des ÖJV ?
102. Wie ist der Vorstandes des ÖJV aufgebaut ?
103. Wie ist das Österreichische DAN-Kollegium aufgebaut ?
104. Wer ist berechtigt eine KYU-Prüfung abzuhalten ? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, dass eine KYU-Prüfung ordnungsgemäß abgewickelt werden kann ?
105. Welche Ausbildungsstufen gibt es für Trainer im Judo ?
106. Welche Ausbildungsstufen gibt es für Kampfrichter im Judo ?

### 3.4.2. Fragen für den 3. - 6. DAN

107. Beschreiben Sie den Aufbau des ÖJV.
108. Wieviele Mitglieder hat in etwa der ÖJV ?
109. Welche Aufgaben nimmt der ÖJV wahr ?
110. Wie heißen die Präsidenten und der technische Direktor des ÖJV ?
111. Wie heißen die Organe des ÖJV ?
112. Welche Aufgaben haben die Organe des ÖJV ?
113. Wer ist berechtigt eine DAN-Prüfung abzuhalten ? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, dass eine DAN-Prüfung ordnungsgemäß abgewickelt werden kann ?
114. Welche Voraussetzungen sind für die Absolvierung der verschiedenen Trainerprüfungen gefordert ?
115. Welche Voraussetzungen sind für die Absolvierung der verschiedenen Kampfrichterprüfungen gefordert ?

### 3.4.3. Fragen für den 5. und 6. DAN

116. Beschreiben Sie den Aufbau der EJU und der IJF.
117. Welche Aufgaben nehmen die EJU bzw. die IJF wahr ?
118. Wie heißen die Präsidenten und Sportdirektoren der EJU bzw. der IJF ?

## 3.5. JUDO - Geschichte

### 3.5.1 Fragen für den 1. - 6. DAN

119. Welches Zweikampfsystem kann als Urbild des JUDO angesehen werden ?
120. Welche Theorien bestehen über den Ursprung des JU JITSU ?
121. Was kann als Wesen des JUDO angesehen werden ?
122. Ist JU JITSU mit Sicherheit in Japan entstanden ?
123. Welche Philosophie liegt dem JU JITSU zugrunde ?
124. Welcher Personenkreis befasste sich in Japan zuerst mit JU JITSU ?
125. Wann wurde JIGORO KANO geboren und wann starb er ?
126. Wann und wo gründete JIGORO KANO sein erstes DOJO ?
127. Welche beiden Prinzipien wurden als erste erarbeitet, definiert und bilden noch heute die Grundlagen des KODOKAN JUDO ?
128. Welcher Titel wurde in der Gründerzeit des JUDO den hervorragenden Persönlichkeiten des KODOKAN verliehen ?
129. Wann und durch wen wurde erstmals KODOKAN JUDO in Österreich vorgeführt ?
130. Wann wurde Ihr Landesverband gegründet ?
131. Welche Österreichischen JUDOKA gewannen bisher Weltmeistertitel ?
132. Welche Österreichischen JUDOKA gewannen bisher Europameistertitel in der allgemeinen Klasse Männer ?
133. Welche Österreichischen JUDOKA gewannen bisher Europameistertitel in der allgemeinen Klasse Frauen ?
134. Welche Österreichischen JUDOKA gewannen bisher internationale Nachwuchsmeistertitel ?
135. Wann und welche Platzierungen erzielten Österreichische JUDOKA bei Olympischen Spielen ?

### 3.5.2. Fragen für den 3. - 6. DAN

136. Welche Kenntnisse sind zur Entwicklung eines waffenlosen Selbstverteidigungssystems notwendig ?
137. Welche Personengruppen befassten sich in Europa zuerst mit Kampftechniken ohne Waffen ?
138. Über welche Schlagtechniken verfügte JU JITSU in seiner Spezialisierungsphase ?
139. In welcher Funktion war Prof. BAELZ tätig, um JU JITSU weiterzubringen ?
140. Wen unterstützte Prof. BAELZ bei der Einführung des JU JITSU an der Universität TOKYO ?
141. Welche Ehrung erfuhr JIGORO KANO bei seinem Eintritt in den Ruhestand ?
142. In welcher Form wurde das JUDO nach Gründung des KODOKAN DOJO weiterentwickelt ?
143. Die Ausrichtung des JUDO zu einer Sportart wurde durch welche Forderung hervorgerufen ?
144. Wann erfolgte die Aufnahme des ÖJV in das Österreichische Olympische Komitee ?

### 3.5.3. Fragen für den 5. und 6. DAN

145. Welcher Zusammenhang besteht zwischen JU JITSU und YAWARE ?
146. Aus welcher Zeit gibt es in Europa Darstellungen von JUDO - ähnlichen Techniken ?
147. Welche JUDO - ähnlichen Techniken werden häufig von Künstlern des 17. Jahrhunderts abgebildet ?
148. Aus welcher Zeit stammen die ersten schriftlichen Unterlagen über Zweikämpfe ohne Waffen in Europa ?
149. Aus welcher Zeit stammen die ersten Zusammenstellungen von Kampftechniken ohne Waffen in Europa ?
150. Wann begann JIGORO KANO sein Studium des JUDO und wann hatte er die wichtigsten Punkte zusammengefasst ?
151. Welches Ereignis verhalf dem KODOKAN JUDO zum Durchbruch ?
152. Wann und durch wen wurde JU JITSU erstmals in Österreich ausgeübt ?
153. Welche Personen waren nach dem 1. Weltkrieg die Gründer der JU JITSU und JUDO Bewegung in Österreich ?
154. Wann nahmen Österreichische JUDOKA erstmals an internationalen Titelkämpfen teil ?