

## Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm zum 5. Dan

<b>Vorkenntnisse</b>	Alle Aufgaben der Kyu- und Dan- Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden
<b>Technik</b>	<p>Schriftliche Ausarbeitung, mündliche und praktische Darstellung von <b>zwei</b> komplexen judospezifischen Themen aus den folgenden drei Bereichen:</p> <p><b>1. Kata →</b> Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen</p> <p><b>2. Methodik →</b> zwei unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judotechniken unter Berücksichtigung von Spiel- und/oder Übungsformen</p> <p><b>3. Technik / Taktik →</b> das Handlungsrepertoire eines bestimmten Wettkämpfers</p>
<b>Theorie</b>	grundlegende Gedanken zur weiteren Entwicklung des Judo und zum Selbstverständnis des Judoka
<b>Kata</b>	<p>Itsutsu-no-kata und Koshiki-no-kata</p> <p>oder</p> <p>Itsutsu-no-kata und Kime-no-kata (nur wenn nicht bereits gezeigt; Eintrag Judopass)</p>

## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 5.Dan

### Prüfungsschwerpunkte

Diese letzte Prüfung soll der Prüfling nicht nur durch freie Kreativität gestalten, sondern sich und vielleicht auch das Judo weiter entwickeln. Er hat die Welt des Judo tief durchdrungen und kennt auch die wichtige deutschsprachige Literatur der Sportart.

### Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

#### 1. Vorkenntnisse

Es können alle Techniken des bisherigen Ausbildungsprogramms (außer Kata) im Sinne einer Ergebnis- und Qualitätssicherung stichprobenartig abgeprüft werden.

#### 2. Technik

Aus den drei oben genannten Themenbereichen muss der Prüfling zwei frei wählen. Diese Themen sollen ausführlich schriftlich vorbereitet werden und diese Ausarbeitung liegt der Prüfungskommission in zweifacher Ausgabe vor (Zur Erstellung dieser Aufgabe werden im Begleitskript ausführliche Hilfen beschrieben).

1. Die eigenständig entwickelte Kata soll aus ca. 15 technischen Elementen bestehen und möglichst ein oder sogar mehrere technische Prinzipien verdeutlichen.
2. Aus der großen Vielfalt der methodischen Wege sollen zwei unterschiedliche Möglichkeiten zur Entwicklung von Judotechniken dargestellt werden. Es können verschiedene Methoden, wie Ganzheits-, Teillern- oder die analytisch-synthetische Methode nach Ohgo, aber auch eigene Methoden zur Auswahl kommen. In dem Zusammenhang sollen auch vorbereitende Spiel- und/oder Übungsformen zum Thema demonstriert und erläutert werden.
3. Als Handlungsrepertoire bezeichnet man alle Techniken und dazu gehörigen Handlungen, die ein Kämpfer innerhalb seiner individuellen Kampfkonzepktion situativ anwenden kann. Es kann das eigene Wettkampfprofil oder auch das eines anderen Wettkämpfers beschrieben und demonstriert werden.

#### 3. Theorie

##### Grundlegende Gedanken zur weiteren Entwicklung des Judo und zum Selbstverständnis des Judoka,

- Aktuelle Entwicklungstendenzen der Sportart (z.B.: Technik/Taktik, Kindersportart, Verhaltenstherapie, Lebensphilosophie).
  - Selbstverständnis des Judoka (z.B.: als Sportler, Schüler, Meister, Funktionär)
- Der Prüfling soll einen Standpunkt zu einer diesbezüglichen aktuellen Entwicklung einnehmen und begründen können.

#### 4. Kata

Vor Beginn der Demonstration soll der Prüfling kurz die Prinzipien der beiden Kata sowie deren historischen Bezug und Bedeutung für die Entwicklung des Judo mündlich erläutern. Die Kime-no-kata kommt nur dann zur Auswahl, wenn sie nicht bereits zum 3. Dan gezeigt wurde. Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

#### Lexikon/neue japanische Begriffe

- |                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| <b>40. Itsutsu-no-kata</b> | <b>Kata der fünf Symbole</b> |
| <b>41. Koshiki-no-kata</b> | <b>Kata der alten Formen</b> |

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.