

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm zum 1. Dan

Vorkenntnisse	alle Techniken der Kyu- Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden						
Wurftechniken (7 Aktionen)	Tsuri-goshi	O-soto-guruma	Sukui-nage	Uki-waza	Sumi-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi	Yoko-wakare
Bodentechniken (19 Aktionen)	Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kata-gatame			Juji-gatame, Ude-garami Ude-gatame, Waki-gatame Hara-gatame, Kannuki-gatame Ashi-gatame		Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kata-ha-jime, Kata-te-jime, Ryo-te-jime, Ashi-jime	
Anwendungsaufgabe Stand / SV (max. 5min + 6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter technisch/taktischen Aspekten • 3 Wurfverkettungen (Kombination oder Finte) • 3 Kontertechniken 						
Anwendungsaufgabe Boden / SV (9 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Übergänge vom Stand in die Bodenlage – davon je 2 aus missglückten Angriff des Gegners und je zwei aus nicht oder teilweise erfolgreichem eigenen Angriff • Erarbeiten von je einer Bodentechnik gegen die Bank/Bauchlage aus 3 verschiedenen Angriffsrichtungen und unter Berücksichtigung der drei Prinzipien Halten, Hebeln und Würgen • Verteidigungsverhalten gegen 2 unterschiedliche Angriffe am Boden 						
Übungsformen	Tandoku-renshu und Uchi-komi zur Spezialtechnik im Stand						
Theorie	Zug und Druck, <u>Gleichgewicht, Kontaktpunkte, Kräftewirkung</u>						
Kata	Nage-no-kata DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.						

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 1.Dan

Prüfungsschwerpunkte

Der erste Dan soll die Inhalte des Kyu-Programms festigen und in Sinnzusammenhängen erweitern. Der schwarze Gürtel wird in der Öffentlichkeit als „Meistergrad“ wahrgenommen. Diesem Anspruch muss er durch hohen Qualitätsstandard auch bereits in der ersten Stufe genügen.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse

Es können alle Techniken des Kyu-Ausbildungsprogramms im Sinne einer Ergebnis- und Qualitätssicherung stichprobenartig abgeprüft werden.

2. Wurftechniken

Die Go-kyo ist für den Deutschen Judo Bund eine wichtige historische Systematisierung von Wurftechniken. Deshalb sollen zum ersten Dan die sieben Wurftechniken der Go-kyo gezeigt werden, die im Kyu-Ausbildungsprogramm noch nicht erwähnt wurden.

3. Bodentechniken

Als Kompromiss zwischen Namensgebung des Kodokan und gewachsener methodischer Tradition in Deutschland werden 5 Haltegriff- 7 Armhebel- und 7 Würgegriffgruppen benannt. Zum 1.Dan soll jeweils eine Variante demonstriert werden.

4. Anwendungsaufgabe Stand /SV

Der Prüfling soll seine Spezialtechnik in technisch/taktischen Zusammenhängen erklären und demonstrieren können. Dazu gehören Fassartstrategien zu beiden Auslagen und die bevorzugte Wurfposition mit evtl. vorbereitender Technik (max.5min.).

Als Wurfverkettung kann sowohl Finte als auch Kombination gezeigt werden. Alle Techniken, auch die Konter, sind frei wählbar, sollten aber in taktischem Zusammenhang stehen. (SV-Aufgabe in gesonderter Übersicht)

5. Anwendungsaufgabe Boden /SV

Bei den Übergängen vom Stand in die Bodenlage sollte möglichst ein für die Bodentechnik notwendiger Griff bereits im Stand vorbereitet werden oder vorhanden sein. Beim Erarbeiten gegen die Bank/Bauchlage werden unter Berücksichtigung von drei Angriffsrichtungen und der drei Technikprinzipien insgesamt nur drei Techniken verlangt. Grundsätzliches Abwehrverhalten am Boden, wie z.B. „Einrollen“, wird im Begleitskript ausführlich erläutert. (SV-Aufgabe in gesonderter Übersicht)

6. Übungsformen

Die grundlegenden Übungsformen Tandoku-renshu (mit sicherem Stand nach Platzwechsel) und Uchi-komi aus dem Stand in korrekter Auslage und günstigem Griff (wir empfehlen Kontakt-Uchi-komi ohne den Partner auszuheben) sollen zur Spezialtechnik demonstriert werden.

7. Theorie

Einfache bewegungstheoretische Aspekte: Der Prüfling soll in der Lage sein, einfache biomechanische Aspekte, wie Zug- und Druckrichtung, Kontaktpunkte und Kräftewirkung von Techniken, sowie Gleichgewichtsverhalten von Uke und Tori zu erklären.

8. Kata

Die Nage-no-kata bleibt weiterhin die traditionelle Kata für den 1.Dan. Sie wurde in den letzten drei Kyustufen systematisch vorbereitet und muss nun zum ersten Mal komplett (auf der Grundlage der Kodokan DVD von 2008) demonstriert werden.

Lexikon/neue japanische Begriffe

1. Tsuru-goshi	Hüftzug
2. O-soto-guruma	Großes Außenrad
3. Sukui-nage	Schaufelwurf
4. Uki-waza	Schwebe(wurf)technik
5. Sumi-otoshi	Eckenkippe
6. Harai-tsuru-komi-ashi	Hebezug-Fußfegen
7. Yoko-wakare	Seitenriss
8. Kata-gatame	Schulter-Haltegriff
9. Hara-gatame	Hebel mit Hilfe des Bauchs
10. Kannuki-gatame	Riegelstreckhebel
11. Ashi-gatame	Bein(Fuß)hebel; Hebeln mit Hilfe des Beines/Fußes
12. Kata-te-jime	Würgen (hauptsächlich) mit einer Hand
13. Ryo-te-jime	Doppelhand-Würgen; „Parallelgriff-Würgen“
14. Ashi-jime	Würgen mit Hilfe des Beines/der Beine
15. Tandoku-renshu	Einzelübungen; Übungen ohne Partner (Übungsform)
16. Uchi-komi	Wiederholte Wurfansätze ohne Wurf (Übungsform)

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm zum 2. Dan

Vorkenntnisse	alle Techniken der bisherigen Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden					
Wurftechniken (6 Aktionen)	Sode-tsurikomi-goshi	Yama-arashi	Hikkomi-gaeshi	Tawara-gaeshi	Morote-gari	Obi-otoshi
Bodentechniken (stichprobenartig, mindestens 20 Aktionen)	2 Varianten der 5 Osae-komi-waza		2 Varianten der 7 Kansetzu-waza		2 Varianten der 7 Shime-waza	
Anwendungsaufgabe Stand / SV (max. 5 min + 20 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird • 6 Wurftechniken aus sinnvollen Situationen beidseitig demonstrieren • 5 Finten oder Kombinationen, als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners • 3 Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Übersteigen, Ausweichen) 					
Anwendungsaufgabe Boden / SV (9 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten von 4 Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage (Angriff zwischen den Beinen oder von den Beinen her) – je 2 in Unter- und 2 in Oberlage • Erarbeiten von 2 Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen in verschiedenen Situationen des Bodenkampfes • je ein Abwehrverhalten gegen Halten, Hebeln und Würgen 					
Übungsformen	<ul style="list-style-type: none"> • Nage-komi Formen, spezielle Uchi-komi Formen 					
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> • Technikeinteilung (Systematisierung – z.B. Go-kyo, Prinzipien) • die Arten des Techniktrainings 					
Kata	Katame-no-kata					

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 2.Dan

Prüfungsschwerpunkte

Der zweite Dan soll die Kenntnisse der ersten Stufe wiederholen, festigen und perfektionieren, aber auch den Kenntnisstand aller bisherigen Ausbildungsstufen erweitern und variieren.

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. Wurftechniken

Aus den 67 offiziellen Wurftechniken des Kodokan (Judoschule des Begründers Kano in Tokio) wurden zum zweiten Dan sechs weitere Wurftechniken ausgewählt, die aus Sicht des DJB eine sinnvolle Ergänzung des bereits abgeprüften Wurfrepertoires darstellen.

3. Bodentechniken

Zu den jeweiligen Haltegriff-, Armhebel- und Würgetechniken sollen jeweils zwei Varianten der Endpositionen gezeigt werden. Der Prüfling muss sich auf alle Bodentechniken vorbereiten, die Prüfungskommission soll ca. 20 Beispiele auswählen um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

4. Anwendungsaufgabe Stand /SV

Als Ergänzung zur Anwendungsaufgabe des 1.Dan soll der Prüfling weitere technisch/taktische Handlungen erläutern und demonstrieren, die den eigenen Handlungskomplex um die Spezialtechnik komplettieren, falls der Gegner diese verhindert. Desweiteren sollen sechs frei wählbare Wurftechniken zu beiden Seiten, 5 Kombinationen oder Finten als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners und 3 Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens, wie Blocken, Ausweichen oder Übersteigen, aus realistischen Situationen demonstriert werden

5. Anwendungsaufgabe Boden /SV

Bei den Anwendungsaufgaben Ne-waza sind die grundsätzlichen Verhaltensweisen des Bodenkampfes zu berücksichtigen, wie z.B.

Einsatz des eigenen Körpergewichts, Aktionsfreiheit des Gegners einschränken (z.B. durch Blockieren und Fesselung), keine Angriffsmöglichkeiten für den Gegner bieten (z.B. „langer Arm, langer Hals“), Blockieren der Bewegungsachsen,... zu beachten.

Fesselungen sind nach der Maßgabe der Wettkampfregelein einzusetzen. Sie dienen der Bewegungseinschränkung bzw. der besseren Kontrolle des Gegners und können sowohl am Oberkörper, Schultergürtel bzw. an einzelnen Gliedmaßen wie z. B. Arme und Beine angesetzt werden.

6. Übungsformen

Unter Nage-komi Formen verstehen wir das Durchwerfen eines kooperativen Partners im Stand und aus sinnvollen Bewegungsrichtungen. Dazu gehört auch die günstige Kumi-kata bzw. Auslage. Als Steigerung zum ersten Dan kommen weitere Uchi-komi Formen wie Bahnen-uchi-komi, Wechsel-uchi-komi, 3er-uchi-komi oder Uchi-komi aus freier Bewegung hinzu.

7. Theorie

grundlegende Unterrichts- und trainingstheoretische Gesichtspunkte: Der Prüfling soll mit der Einteilung der Judo-Technik (Systematisierung, z.B. Go-kyo, Prinzipien, Bewegungsverwandtschaften) nach mindestens zwei Gesichtspunkten vertraut sein. Die Begriffe Technikerwerbstraining, Technikanwendungstraining und technisches Ergänzungstraining müssen incl. beispielhafter Übungsformen erklärt werden.

8. Kata

Katame-no-kata

Der Prüfling soll vor Beginn der Demonstration kurz die Grundgedanken des Handlungsablaufs mündlich erläutern. Nach Absprache mit dem jeweiligen Prüfungsreferenten kann eine alternative Kata gezeigt werden. Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

Lexikon/neue japanische Begriffe

17. Kodokan	Lehrhalle des Weges
18. Sode-tsuru-komi-goshi	Hebezug-Hüftwurf mit Hilfe des Ärmels
19. Yama-arashi	„Bergsturm“ (Handwurf)
20. Hikkomi-gaeshi	Zugkippe; hineinziehen in einen Wurf
21. Tawara-gaeshi	Reisballen-Wurf
22. Morote-gari	Beidhandsicheln
23. Obi-otoshi	Gürtelwurf (Handwurf);statt Reversgriff fasst eine Hand in den Gürtel (Handrücken nach unten)
24. Osae-komi-waza	Halte-technik
25. Kansenzu-waza	Hebel-technik
26. Shime-waza	Würgetechnik
27. Nage-komi	Wiederholtes Werfen (Übungsform)
28. Katame-no-kata	Kata der „Griff-techniken“
29. Rensa-no-Kata	Kata der Verkettungen (hier Übergang Sand-Boden)

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm zum 3. Dan

Vorkenntnisse	alle Techniken der Kyu- und Dan- Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden		
Wurftechniken	Je 3 frei wählbare Kaeshi- und Maki-komi Waza aus dem Kodokan-Programm		
Bodentechniken	Prinzipien des Haltens und Befreiens	Prinzipien des Hebelns	Prinzipien des Würgens
Anwendungsaufgabe Stand / SV	Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen		
Anwendungsaufgabe Boden / SV	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten von 3 Verkettungen zwischen Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhalten • Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten 		
Übungsformen	3 unterschiedliche Randoriaufgaben		
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> • Judo-Werte • Rolle von Uke und Tori • Unterrichts- / Lehrmethoden • Differenzierung nach Zielgruppen 		
Kata	wahlweise Kime-no-kata oder Gonosen-no-kata		

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 3.Dan

Prüfungsschwerpunkte

Ab dem dritten Dan soll das Judo mehr und mehr reflektiert und gestaltet werden. Der dritten Stufe kommt eine gewisse Schleusenfunktion als Schnittstelle zwischen Reproduktion und eigener Gestaltung zu.

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. Wurftechniken

Die bisher erlernten Wurftechniken sollen in dieser Stufe durch jeweils drei frei wählbare Konter (Kaeshi-waza)- und Einrolltechniken (Maki-komi-waza) aus dem offiziellen Kodokan Programm erweitert werden.

3. Bodentechniken

Ab dem dritten Dan soll der Judoka in der Lage sein, die grundlegenden Prinzipien der Bodentechniken zu demonstrieren und zu erläutern. Dazu gehören Wirkungsprinzipien von Haltegriffen, wie Belastung und Fixation, grundlegende Befreiungsmöglichkeiten, sowie Wirkungsweisen von Hebel- und Würgetechniken.

4. Anwendungsaufgabe Stand /SV

Die unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Verteidigungsverhaltens gelten als Kernkompetenzen eines Judoka. Dazu gehören technisch/taktische Zusammenhänge von Eröffnungs- und Fassartstrategien, Auslageverhalten, Handlungsketten und alle Möglichkeiten des Verteidigungsverhaltens. Der Prüfling soll dies anhand von zwei frei wählbaren Beispielen ausführlich erläutern und demonstrieren.

5. Anwendungsaufgabe Boden /SV

Es sollen eine logische Folgen von Techniken demonstriert werden, welche sich aus den Gegenreaktionen anbieten.

Die Erläuterung der Handlungskette soll während der Demonstration, mit den technisch./taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten beschrieben und begründet werden.

6. Übungsformen

Bereits in der Kyu-Ausbildung wurden Randoriaufgaben systematisch von Stufe zu Stufe gesteigert abgeprüft. Zum dritten Dan sollen auf dieser Basis komplexere Aufgabenstellungen des Randori (z.B.: Griffkampf- oder Zeitdruckrandori) formuliert und mit einem kooperativem Partner demonstriert werden.

7. Theorie

Gestaltung des Judounterrichts; an dieser Stelle geht es um die grundlegende Ausrichtung des Judounterrichts. Überlegungen zur Einteilung nach Ziel- oder Interessengruppen (innere und äußere Differenzierung), sowie Kenntnisse über unterschiedlicher Methoden der Technikvermittlung stehen hier im Vordergrund. Der Prüfling soll die „Judo-Werte des DJB“ nennen und erläutern und das Rollenverhalten von Uke und Tori beschreiben und begründen können.

8. Kata

Vor Beginn der Demonstration soll der Prüfling kurz die Prinzipien der von ihm gewählten Kata mündlich erläutern.

Als Go no sen no Kata ist die Nage waza ura no Kata von Mifune zu demonstrieren. Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

Lexikon/neue japanische Begriffe

30. Waza	Technik
31. Kaeshi	Gegen (technik)
32. Maki-komi	Einrollen, Einwickeln
33. Kime-no-kata	Kata der Entscheidung
34. Gonosen-no-kata	Kata der Gegenwürfe

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm zum 4. Dan

Vorkenntnisse	alle Aufgaben der Kyu- und bisherigen Dan- Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden
Standtechnik (stichprobenartig)	Erläuterung der folgenden Wurfprinzipien und Demonstration mit je 2 Techniken aus je 2 sinnvollen Situationen: <ul style="list-style-type: none"> • Sicheln • Fegen • Blockieren / Stoppen • Verwringen • Einhängen • Eindrehen • Ausheben • Einrollen • Selbstfallen
Bodentechnik (stichprobenartig)	Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden: <ul style="list-style-type: none"> a) Angriff aus Ober-und Unterlage b) Abwehr aus Ober- und Unterlage jeweils zu allen Standardsituationen
Theorie	geschichtliche Entwicklung und prinzipieller Hintergrund
Kata	wahlweise Kodokan-goshin-jutsu oder Ju-no-kata

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 4.Dan

Prüfungsschwerpunkte

Ab dem vierten Dan soll die Beschäftigung mit der Theorie der Sportart intensiviert werden. Die langjährige Erfahrung, die gesteigerten Kenntnisse und die daraus entstehende Kreativität sollen in dieser Stufe zum Ausdruck kommen und möglichst auch an andere weitergegeben werden.

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. Standtechniken

Die oben aufgeführten Wurfprinzipien sollen anhand von jeweils zwei unterschiedlichen Wurftechniken aus jeweils zwei unterschiedlichen, judotypischen, sinnvollen Situationen erläutert und demonstriert werden. (nähere Erläuterungen zu den Wurfprinzipien im Begleitskript)

Der Prüfling muss sich auf alle Prinzipien vorbereiten, die Prüfungskommission soll 2-3 Beispiele auswählen um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

3. Bodentechniken

Grundsätzliche Verhaltensweisen am Boden, wie Angriffs- und Verteidigungsverhalten, sowie realistische Lösungsmöglichkeiten gegen alle Standardsituationen müssen sowohl erläutert, begründet und ausführlich demonstriert werden können. Dies gilt für das Angriffs- und auch für das Verteidigungsverhalten, sowohl in Ober- als auch in Unterlage. Zu unseren Standardsituationen des Bodenkampfes gehören:

- die Bauchlage
- die Bankposition
- die Rückenlage (Angriff zwischen den Beinen)
- die Beinklammer (ein Bein ist geklammert, einfach oder doppelt)

Der Prüfling muss sich auf alle Standardsituationen vorbereiten, die Prüfungskommission soll 2-3 Beispiele auswählen um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

4. Theorie

Geschichtliche Entwicklung und die Judo-Prinzipien,

Der Prüfling soll die historische Entwicklung des Judo von den Ursprüngen in Japan bis zur Gegenwart in Deutschland skizzieren können.

Er soll die Bedeutung von Jigoro Kano und den von ihm entwickelten Prinzipien, **Sei-ryoku-zen-yo** und **Ji-ta-kyo-ei**, kurz beschreiben und bewerten.

5. Kata

Vor Beginn der Demonstration soll der Prüfling kurz die Prinzipien der von ihm gewählten Kata sowie die Besonderheiten gegenüber den Kata für den 1. bis 3. Dan mündlich erläutern. Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

Lexikon/neue japanische Begriffe

35. Jigoro Kano

Begründer des Judo

36. Ji-ta-kyo-ei

Das moralische Prinzip des Judo

37. Sei-ryoku-zen-yo

Das technische Prinzip des Judo

38. Goshin-jutsu

Selbstverteidigungs-Technik

39. Ju-no-kata

Kata des Nachgebens

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

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

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

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 5.Dan

Prüfungsschwerpunkte

In dieser letzten Prüfung soll der Prüfling nicht nur durch freie Kreativität gestalten, sondern sich und vielleicht auch das Judo weiter zu 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 gar 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. Ein Handlungsrepertoire besteht aus allen Techniken und technisch-taktischen Handlungen die ein Kämpfer im Wettkampf hervorbringt. 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 dritten Dan gezeigt wurde. Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

Lexikon/neue japanische Begriffe

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 40. Itsutsu-no-kata | Kata der fünf Symbole |
| 41. Koshiki-no-kata | Kata der alten Formen |

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.