

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

Das Dan-Programm im neuen Graduierungssystem des DJB sieht Prüfungsmöglichkeiten vom 1. bis 6. Dan vor und gliedert sich in einen obligatorischen und einen Wahlbereich.

Der **obligatorische Bereich** umfasst Anforderungen zu:

- Nage-waza
- Katame-waza
- Kata
- Theorie (3. bis 6. Dan)
- Engagement (6. Dan)

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 Trainer, Kampfrichter oder Kata-Wertungsrichter 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 erforderlich ist.

### Wahlbereich Wettkampf

Vom 1. bis 5. Dan kann das Wahlfach Wettkampf nur von aktiv Wettkämpfenden mit Kampfpunkten gewählt werden. Für jeden gewonnenen Kampf auf einem vom jeweils zuständigen Landesverband oder DJB als graduierungsrelevant anerkannten Wettkampf wird ein Punkt angerechnet. Die Notwendigkeit des Nachweises von Kampfpunkten entfällt bei Judoka mit bedeutenden Wettkampferfolgen seit der letzten Graduierung (1. bis 3. Dan) oder in der Karriere (4. bis 5. Dan). Dabei gilt folgende Tabelle:

1. Dan	Qualifikation für eine deutsche Meisterschaft der U18, U21 oder Männer/Frauen seit der letzten Graduierung
2. Dan	Platz 1-5 bei einer deutschen Meisterschaft der U18, U21 oder Männer/Frauen seit der letzten Graduierung
3. Dan	Platz 1-5 bei einer deutschen Meisterschaft der U21 oder Männer/Frauen seit der letzten Graduierung
4. Dan	Platz 1-5 bei einer deutschen Meisterschaft der Männer/Frauen in der Karriere
5. Dan	Platz 1-3 bei einer deutschen Meisterschaft der Männer/Frauen in der Karriere

Offizielle Meisterschaften und Turniere der EJU oder der IJF sind Deutschen Meisterschaften der jeweiligen Altersklassen 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 15 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

<b>Obligatorik</b>	
<b>Nage-waza</b> Demonstration Grundprogramm auf Niveaustufe 3, alle anderen Techniken auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freien Interaktionen,</li> <li>• <b>darunter</b> mindestens je zwei Kombinationen, Finten, Konter und je zwei Lösungen für Ai-yotsu und Kenka-yotsu</li> </ul>
<b>Katame-waza</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je eine Variante jeder Katame-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm als Lösung von Standardsituationen (Bank/Bauchlage, Beinklammer, Rückenlage (Partner zwischen den Beinen), Übergang Stand-Boden)</li> <li>• <b>darunter</b> mindestens je eine Lösung für jede Standardsituation in Ober- und in Unterlage</li> </ul>
<b>Kata</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage-no-kata Gruppen 1-3</li> </ul> <b>oder</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ju-no-kata Gruppen 1-2</li> </ul>
<b>Theorie</b>	--- entfällt---
<b>Engagement</b>	--- entfällt---
<b>Wahlbereich (Erfüllung eines der fünf Bereiche)</b>	
<b>Lizenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eine gültige Trainer-C Lizenz des DJB</li> </ul>
<b>Wettkampf</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung)</li> <li>• Demonstration und Erläuterung der individuellen Kampfkonzeption einschließlich Trainingsformen für je eine Technik im Stand und am Boden</li> </ul>
<b>Kata</b> Demonstration auf Niveaustufe <b>2</b> , eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Demonstration als Uke:</b> eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> </ul> <b>oder</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Demonstration als Tori,</b> wahlweise eine der folgenden Kata:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ die nicht gewählte Alternative der Obligatorik</li> <li>○ Nage-no-kata: Gruppen 4 und 5</li> <li>○ Ju-no-kata: Gruppe 3</li> <li>○ Katame-no-kata: Osaekomi-waza</li> <li>○ Kodokan Goshinjutsu: Gruppen 1 und 2 (ohne Waffen)</li> </ul> </li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung gegen 5 Angriffe aus der Nahdistanz, je einmal gegen Umklammerung, Würgen im Stand, Schwitzkasten, Greifen der Kleidung, Tori am Boden in Rückenlage. Angreifer wird zu Boden gebracht und dort kontrolliert</li> <li>• Verteidigung gegen 5 Angriffe durch Schläge und Tritte               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1x Schwinger oder Seitwärtshaken</li> <li>○ 1x gerader Fauststoß („Jab“ oder „Cross“)</li> <li>○ 1x gerader Fußtritt</li> <li>○ 1x schräger Fußtritt</li> <li>○ 1x Schlag am Boden gegen die eigene Rückenlage</li> </ul> </li> </ul> Der Schlag/Tritt wird abgewehrt (blocken oder ableiten), mit einer Atemi-waza gekontert, der Angreifer anschließend zu Boden gebracht und dort kontrolliert.
<b>Taiso</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judo-Sportabzeichen (Nachweis über Urkunde)</li> </ul> <b>und</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tandoku-renshu: rhythmische Demonstration von 10 der oben gezeigten Techniken (vgl. 1. Kyu) jeweils aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen, z.B. im Karree (Niveaustufe 2)</li> </ul> <b>und</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration der Dai-ichirui (Stoß- und Tritttechniken) der Seiryoku-zenyokokumin-taiiku (Niveaustufe 2)</li> </ul>

## Anforderungen zum 2. Dan

<b>Obligatorik</b>	
<b>Nage-waza</b> Demonstration Goyko-no-waza auf <b>Niveaustufe 3</b> alle anderen Techniken auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freien Interaktionen,</li> <li><b>darunter</b> mindestens je zwei Kombinationen, Finten, Konter und je zwei Lösungen für Ai-yotsu und Kenka-yotsu</li> <li>12 Shinmeisho-/Habukareta-waza („Techniken außerhalb der Gokyo“)</li> </ul>
<b>Katame-waza</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>je eine Variante aller Katame-waza (außer Ashi-garami und Do-jime) als Lösungen von Standardsituationen</li> <li>Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in Oberlage beginnen</li> </ul>
<b>Kata</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nage-no-kata</li> </ul>
<b>Theorie</b>	--- entfällt---
<b>Engagement</b>	--- entfällt---
<b>Wahlbereich (Erfüllung eines der fünf Bereiche)</b>	
<b>Lizenzen</b>	Eine der folgenden Lizenzen: <ul style="list-style-type: none"> <li>gültige Trainer-C-Lizenz des DJB</li> <li>gültige Landes-Kampfrichterlizenz</li> <li>gültige Landes-Wertungsrichterlizenz für eine Kata</li> </ul>
<b>Wettkampf</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung)</li> <li>Demonstration von verschiedenen Uchi-komi-Formen von mindestens zwei Eindrehtechniken (je mindestens einmal zur Haupt- und einmal zur Gegenseite) aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen und mit unterschiedlichen Schrittmustern</li> </ul>
<b>Kata</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b> , eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Demonstration als Uke:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> </ul> </li> <li><b>oder</b></li> <li><b>Demonstration als Tori</b>, wahlweise eine der folgenden Kata:           <ul style="list-style-type: none"> <li>Katame-no-kata: 2 Gruppen nach Wahl</li> <li>Kodokan Goshinjutsu: 4 Gruppen nach Wahl oder Abwehr aller bewaffneter Angriffe (Gruppen 3-5)</li> <li>Kime-no-kata: Gruppe Idori</li> </ul> </li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b> Demonstration Wiederholung 1. Dan auf <b>Niveaustufe 3</b> , Demonstration der neue Angriffsdistanzen auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wiederholung des Programms des 1. Dan</li> <li>Verteidigungen gegen fünf Angriffe mit Schlagwaffen bzw. Schlagwerkzeugen von mind. 50 cm Länge (z.B. Stock), davon mindestens je           <ul style="list-style-type: none"> <li>1x Schlag von oben</li> <li>1x Schlag von der Seite als „Vorhand“</li> <li>1x Schlag von der Seite als „Rückhand“</li> </ul> </li> </ul>
<b>Taiso</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judo-Sportabzeichen in Silber (Nachweis über Urkunde)</li> </ul> <b>und</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstration und Erläuterung der gesamten Tandoku-dosa der Seiryoku-zenyo-kokumin-taikū</li> </ul> <b>und</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinative Bewegungsfertigkeiten am Boden (Hinweis: bis Verfügbarkeit von Videovorlagen 10 Tandoku-renshu-Übungen am Boden zu den genannten Schwerpunkten)</li> <li>Demonstration der Koordinationskreise 1 bis 3 oder 1 und 4           <ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinationskreis (Level 1): Hüft- und Platzwechsel</li> <li>Koordinationskreis (Level 2): Hüftwechsel und diagonale Stützen</li> <li>Koordinationskreis (Level 2): Schulterbrücke und Rollen</li> <li>Koordinationskreis (Level 3): Kombination aus 2 und 3</li> </ul> </li> </ul>

## Anforderungen zum 3. Dan

<b>Obligatorik</b>	
<b>Nage-waza</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freien Interaktionen</li> <li>• 12 Shinmeisho-/Habukareta-waza („Techniken außerhalb der Gokyo“) aus freien Interaktionen</li> <li>• 6 Kombinationen oder Finten</li> <li>• 6 Kontertechniken</li> </ul>
<b>Katame-waza</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je eine Variante aller Katame-waza (außer Ashi-garami und Do-jime) als Lösungen von Standardsituationen</li> <li>• Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in <b>Oberlage</b> beginnen</li> <li>• Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in <b>Unterlage</b> beginnen</li> <li>• Demonstration und Erläuterung der Prinzipien von „Umdrehtechniken“ gegen Bank-/Bauchlage und aus der eigenen Rückenlage</li> </ul>
<b>Kata</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Katame-no-kata</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<b>Wahlweise:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erläuterung und kritische Erörterung von Kanos Konzept des Kuzushi und Tsukuri</li> <li>• Demonstration und Erläuterung zur Bedeutung des Uke-Verhaltens für den Lernprozess</li> <li>• Erläuterung von konkreten Beispielen der Arbeit mit den Judo-Werten im Kinder- und Jugendtraining</li> </ul>
<b>Engagement</b>	--- entfällt ---
<b>Wahlbereich (Erfüllung eines der fünf Bereiche)</b>	
<b>Lizenzen</b>	Eine der folgenden Lizenzen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• gültige Trainer-B-Lizenz des DJB</li> <li>• gültige Landes-Kampfrichterlizenz mit mind. 2-jähriger Erfahrung</li> <li>• gültige Landes-Wertungsrichterlizenz für zwei Kata</li> </ul>
<b>Wettkampf</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung)</li> <li>• Demonstration von Uchi-komi-Formen für vier Ashi-waza ohne Eindrehbewegung aus verschiedenen Bewegungsrichtungen</li> <li>• Demonstration und Erläuterungen von Griffkampfstrategien auch unter aktuellen Regelgesichtspunkten</li> </ul>
<b>Kata</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 2,</b> eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Demonstration als Uke:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> </ul> </li> <li>• <b>oder</b></li> <li>• <b>Demonstration als Tori</b> wahlweise eine der folgenden Kata:           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ju-no-kata</li> <li>○ Kodokan-Goshinjutsu</li> <li>○ Kime-no-kata: Gruppe Tachiai</li> <li>○ Koshiki-no-kata: Omote 1-8</li> </ul> </li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung des Programms zum 2. Dan (Stichproben)</li> <li>• Demonstration und Erläuterung von Chancen und Risiken der Verteidigung gegen Angriffe mit Messern und anderen Schnitt-/Stichwaffen</li> </ul>

<p><b>Taiso</b></p> <p>Demonstration Tandoku-dosa auf <b>Niveaustufe 3</b>,</p> <p>Demonstration Kime-shiki / Ju-shiki auf <b>Niveaustufe 2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judo-Sportabzeichen in Gold (Nachweis über Urkunde)</li> </ul> <p><b>und</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines gesundheitsorientierten Taiso-Programms mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Module:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mobilisationsübungen (Hokyo)</li> <li>○ Koordinationsübungen</li> <li>○ Kräftigungs-/Stabilisationsübungen</li> <li>○ Dehnungs-/Beweglichkeitübungen (Junan-Taiso)</li> <li>○ Lockerungs- und Entspannungsübungen</li> <li>○ Atemübungen (Kokyu-Ho)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines judospezifischen Taiso-Programms mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Module:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tandoku-renshu (Stand)</li> <li>○ Tandoku-renshu (Boden)</li> <li>○ Tai-sabaki</li> <li>○ Atemi-waza</li> <li>○ Ukemi</li> </ul> </li> </ul> <p><b>oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tandoku-dosa</li> </ul> </li> </ul> <p><b>und</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kime-shiki oder Ju-shiki</li> </ul>
---	--

## Anforderungen zum 4. Dan

<b>Obligatorik</b>	
<b>Nage-waza</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b> Historisches Programm auf <b>Niveaustufe 2</b>	Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der <b>Te-waza, Koshi-waza und Ashi-waza</b> an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan
<b>Katame-waza</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b> Historisches Programm auf <b>Niveaustufe 2</b>	Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der <b>Osaekomi-waza und der Befreiungen</b> an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan
<b>Kata</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b>	<b>Wahlweise:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ju-no-kata</li> <li>• Kodokan Goshinjutsu</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<b>Wahlweise:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung verschiedener Hebelwirkungen auf Uke um Rotationen um Körperachsen zu erzeugen</li> <li>• Erläuterungen zur Konstruktion von Übungsreihen nach den Grundsätzen des Lehrens nach Funktionsphasen unter Verwendung des Koordinations-Anforderungs-Reglers</li> <li>• Erläuterung von Kanos Erziehungskonzept (zum Ende des 19. Jahrhunderts)</li> </ul>
<b>Engagement</b>	--- entfällt---
<b>Wahlbereich (Erfüllung eines der drei Bereiche)</b>	
<b>Lizenzen</b>	Eine der folgenden Lizenzen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• gültige Trainer-B-Lizenz des DJB</li> <li>• gültige Bundes-B-Kampfrichterlizenz</li> <li>• gültige Bundes-B-Wertungsrichterlizenz für Kata</li> </ul>
<b>Wettkampf</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung)</li> <li>• Demonstration und Erläuterungen von vier Trainingsformen zu Auswahlreaktionen im Stand</li> </ul>
<b>Kata</b> Demonstration Nage- und Katame-no-kata (Tori und Uke) auf <b>Niveaustufe 2-3</b> , allen anderen Kata Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b> , eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Demonstration als Uke:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> </ul> </li> </ul> <b>oder</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Demonstration als Tori</b> wahlweise eine der folgenden Kata:           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ die nicht gewählte Kata der Obligatorik</li> <li>○ Kime-no-kata</li> <li>○ Koshiki-no-kata (Omote komplett)</li> <li>○ Nage-no-kata oder Katame-no-kata</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Eine Prüfung kann entfallen bei einem Medaillengewinn bei Deutschen Kata-Meisterschaften (Tori oder Uke)</b></p>
<b>Selbstverteidigung</b>	--- entfällt---
<b>Taiso</b>	--- entfällt---

## Anforderungen zum 5. Dan

<b>Obligatorik</b>	
<b>Nage-waza</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b> , Historisches Programm auf <b>Niveaustufe 2</b>	Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der <b>Ma-sutemi- und Yoko-sutemi-waza</b> außer Kawazu-gake und Kani-basami an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan
<b>Katame-waza</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b> , Historisches Programm auf <b>Niveaustufe 2</b>	Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der <b>Kansetsu- und der Shime-waza</b> einschließlich Verteidigungsverhalten an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan
<b>Kata</b> Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Itsutsu-no-kata oder eine andere Kata aus dem Dan-Programm als Uke <b>plus</b></li> <li>• Koshiki-no-kata oder Kime-no-kata</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<b>Wahlweise:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung der Bedeutung von Rumpfstabilität und Gelenkwinkeln für die Generierung von Kraft und die Kraftübertragung auf Uke</li> <li>• Erläuterung der Möglichkeiten der Technikvermittlung durch offene Aufgabenstellungen</li> <li>• Erläuterung von Kanos Konzept von Seiryoku-zenyo und Jita-kyo'ei (ab ca. 1920)</li> </ul>
<b>Engagement</b>	--- entfällt---
<b>Wahlbereich (Erfüllung eines der drei Bereiche)</b>	
<b>Lizenzen</b>	Eine der folgenden Lizenzen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• gültige Trainer-A-Lizenz des DJB</li> <li>• gültige Bundes-A-Kampfrichterlizenz</li> <li>• gültige Bundes-A-Wertungsrichterlizenz für Kata</li> </ul>
<b>Wettkampf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung)</li> <li>• Demonstration von vier Handlungsketten, bestehend aus Grifferarbeitung, Übergang Stand/Boden nach eigener Wurftechnik, Abschluss mit einer Katame-waza</li> <li>• Erläuterung von Prinzipien und Umsetzung der Periodisierung des Trainings anhand des Jahresplans eines Leistungssportlers</li> </ul>
<b>Kata</b> Demonstration Nage-no-kata, Katame-no-kata, Ju-no-Kata und Kodokan Goshinjutsu (als Tori und Uke) auf <b>Niveaustufe 3</b> , allen anderen Kata auf <b>Niveaustufe 2</b> , eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Demonstration als Uke:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> </ul> </li> <li><b>oder</b></li> <li>• <b>Demonstration als Tori</b> wahlweise eine der folgenden Kata:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ die nicht gewählte Kata der Obligatorik (Kime- oder Koshiki-no-kata)</li> <li>○ andere Kodokan-Kata (außer Itsutsu-no-kata) nach Wahl</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Eine Prüfung kann entfallen bei einem Medaillengewinn bei Deutschen Kata-Meisterschaften (als Tori oder Uke)</b></p>
<b>Selbstverteidigung</b>	--- entfällt---
<b>Taiso</b>	--- entfällt---



## Anforderungen zum 6. Dan bei Erwerb durch Prüfung

<b>Obligatorik</b>	
Nage-waza (aus freien Interaktionsketten) Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur <b>aller Nage-waza</b> außer Kawazu-gake und Kani-basami an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan</li> </ul>
Katame-waza (als Lösungen von Standardsituationen) Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur <b>aller Katame-waza</b> an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan</li> </ul>
Kata Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b> (definiert als 75% der Punkte nach IJF/DJB-Regelwerk für Kata-Wettbewerbe)	<p><b>Bewertete Demonstration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstration einer der nachfolgenden Kata als Tori in einer Prüfungssituation, wobei 75% der Punkte nach IJF/DJB-Regelwerk erreicht werden müssen: Nage-no-kata, Katame-no-kata, Ju-no-kata, Kime-no-kata, Kodokan Goshinjutsu, Koshiki-no-kata</li> </ul> <p><b>Öffentliche Demonstration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstration einer der vorstehenden Kata bei einer öffentlichen Veranstaltung des DJB als Tori</li> </ul>
Theorie	<p><b>Wahlweise:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Veröffentlichung</b> einer über die Anforderungen des 5. Dan hinausgehenden Arbeit zur Theoriebildung des Judo</li> <li><b>Präsentation</b> eines selbst erfolgreich durchgeführten Projekts zur nachhaltigen Förderung der Entwicklung des Judo</li> </ul> <p>Themenvorschläge müssen vorab bei der DJB-Graduierungskommission eingereicht und von dieser akzeptiert werden</p>
Engagement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nachweis besonderen Engagements im Sinne der Ehrenordnung des DJB</li> </ul>
<b>Wahlbereich (Erfüllung eines der drei Bereiche)</b>	
Lizenzen	<p>Wahlweise eine der folgenden Lizenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diplomtrainer Judo DOSB</li> <li>gültige EJU/IJF-Kampfrichterlizenz</li> <li>gültige EJU/IJF-Wertungsrichterlizenz für Kata</li> </ul>
Wettkampf	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medaille bei einer EM/WM der Männer oder Frauen oder Qualifikation zu Olympischen Spielen</li> </ul> <p><b>oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstration und Erläuterung des Kämpferprofils eines internationalen Spitzenjudoka unter Zuhilfenahme authentischer Materialien</li> </ul>
Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medaille bei einer Kata EM/WM als Tori oder Uke in der Karriere (nicht in Jugend- oder Juniorenklassen)</li> </ul> <p><b>oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstration und Erläuterung von je bis zu fünf Techniken nach Wahl der Prüfungskommission aus zwei verschiedenen selbst gewählten Kata des Dan-Programms, mit Ausnahme der bewerteten Kata der Obligatorik</li> </ul>
Selbstverteidigung	--- entfällt---
Taiso	--- entfällt---