

1. Dan: schwarzer Gürtel  
Mindestalter:  
18. Lebensjahr (Jahrgang)

für Menschen mit Behinderung  
stehfähig

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

<b>Modul Kata</b>	Nage-no-Kata (auch als Schatten-Kata zulässig) <b>oder</b> Zwei Aktionen (jeweils mit Ein- / Ausmarsch / Grußzeremoniell) aus: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Gruppe der Nage-no-Kata beidseitig <b>oder</b> 2 Gruppen der Nage-no-Kata bei einseitiger Wurfausführung</li><li>• Die 1. Gruppe der Katame-no-Kata (Osae-komi-Waza)</li><li>• eine eigene Kata mit mindestens 4 Elementen</li></ul>
<b>Modul Standtechniken</b>	Fallkette (beidseitig): vorwärts, rückwärts, seitwärts Je 2 Techniken aus <ul style="list-style-type: none"><li>• Koshi-waza<sup>1</sup></li><li>• Te-waza<sup>2</sup></li><li>• Ashi-waza<sup>3</sup></li><li>• Sutemi-waza<sup>4</sup></li></ul> 2 Techniken beidseitig 2 Anwendungen (Konter- und/oder Kombinationstechniken) 3 Randori mit verschiedenen Partnern
<b>Modul Bodentechnik</b>	4 Formen von Kesa-gatame 4 Formen von Yoko-shiho-gatame 3 Formen von Tate-shiho-gatame 3 Formen von Kame-shiho-gatame 3 Übergänge Stand – Boden (je mindestens einer aus missglücktem Angriff des Gegners / aus eigenem Angriff) 2 Angriffe gegen Bank- oder Bauchlage mit Haltegriff abschließen 2 Angriffe aus der eigenen Rückenlage mit Haltegriff abschließen 3 Bodenrandori mit verschiedenen Partnern

1. Dan: schwarzer Gürtel  
Mindestalter:  
18. Lebensjahr (Jahrgang)

für Menschen mit Behinderung  
stehfähig

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 1. Dan G-Judo

### Prüfungsschwerpunkte

Der 1. Dan soll die Inhalte des Kyu-Programms festigen und in Sinnzusammenhängen erweitern. Diesem Anspruch muss er durch hohen Qualitätsstandard auch bereits in der ersten Stufe genügen. **Entsprechend dem Grad der Behinderung haben die Prüfer die Möglichkeit flexibel bei der Durchführung zu reagieren.**

Das erfolgreiche Bestehen der Prüfung zum 1. Dan G-Judo wird durch einen schwarzen Gürtel dokumentiert.

**Im Judopass erfolgt der Eintrag: Nach Prüfung entsprechend der der DAN Prüfungsordnung für behinderte Judoka.**

### Anmerkungen zu den Modulen

#### Modul Kata

Die Nage-no-Kata ist im G-Judo die erstrebenswerte Kata für den 1. Dan. Entsprechend den unterschiedlichen Fähigkeiten von Menschen mit Behinderungen bestehen jedoch im Bereich G-Judo für die Ableistung des Moduls Kata eine Reihe von Wahlmöglichkeiten.

Unter einer Schatten-Kata ist zu verstehen: Die gesamte Kata oder einzelne Gruppen der Kata werden von einem Paar demonstriert und anschließend vom Prüfungsteilnehmer im Anschluss wiederholt (Eine Aufschlüsselung in einzelne Techniken ist nicht zulässig).

**Die drei Prüfungsmodule sollen an unterschiedlichen Tagen abgenommen werden. Bei diesen drei Prüfungstagen soll mindestens ein Prüfer anwesend sein, der Erfahrung mit Judoka mit Behinderung hat.**

#### Modul Standtechniken

Die Falltechnik hat im G-Judo einen erhöhten Stellenwert. Daher ist sie Inhalt der Dan-Prüfung.

Die Technikvielfalt demonstriert der Prüfungsteilnehmer, indem er Techniken aus den vier Wurfgruppen wählt.

#### Modul Bodentechniken

Die Haltetechniken können statisch demonstriert werden.

Bei den Übergängen vom Stand in die Bodenlage sollte möglichst ein für die Bodentechnik notwendiger Griff bereits im Stand vorbereitet werden oder vorhanden sein.

1. Dan: schwarzer Gürtel  
Mindestalter:  
18. Lebensjahr (Jahrgang)

für Menschen mit Behinderung  
stehfähig

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

### **Lexikon**

- |                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| <b>1. Koshi-waza</b>  | <b>Hüfttechniken</b>       |
| <b>2. Te-waza</b>     | <b>Handtechniken</b>       |
| <b>3. Ashi-waza</b>   | <b>Fußtechniken</b>        |
| <b>4. Sutemi-waza</b> | <b>Selbstfalltechniken</b> |

Der Prüfling soll seine Techniken den Gruppen zuordnen können.