

Anforderungen für Graduierung zum 1. Dan

obligatorische Bereich

- Nage-waza (Grundprogramm = Niveaustufe 3*; alle anderen = Niveaustufe 2*)
 - Alle Techniken der Gokyo-no-waza (Grund- und Erweiterungsprogramm) aus freien Interaktionen
 - darunter mindestens je zwei Kombinationen, Finten, Konter und je zwei Lösungen für Ai-yotsu und Kenka-yotsu

und

- Katame-waza (Niveaustufe 2*)
 - 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)
 - darunter mindestens je eine Lösung für jede Standardsituation in Ober- und in Unterlage

und

- Kata (Niveaustufe 2*)
 - Nage-no-kata Gruppen 1-3 (Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza)

oder

- Ju-no-kata Gruppen 1-2 (Ikkyo, Nikyo)

Wahlbereich

Einer der folgenden Wahlbereiche muss erfüllt sein.

- Lizenzen:
 - eine gültige Trainer-C Lizenz des DJB
- Wettkampf
 - 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (entfällt bei Qualifikation für eine deutsche Meisterschaft der U18, U21 oder Männer/Frauen seit der letzten Graduierung)
 - Demonstration und Erläuterung der individuellen Kampfkonzeption einschließlich Trainingsformen für je eine Technik im Stand und am Boden.
- Kata (Niveaustufe 2*)
 - Demonstration **als Uke**: eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan Programm mit mindestens 15 Techniken **oder**
 - Demonstration **als Tori**, wahlweise eine der folgenden Kata:
 - die nicht gewählte Alternative der Obligatorik (Nage-no-kata Gruppen 1-3 bzw. Juno-kata Gruppen 1 - 2)
 - Nage-no-kata: Gruppen 4 und 5
 - Ju-no-kata: Gruppe 3
 - Katame-no-kata: Osaekomi-waza
 - Kodokan Goshinjutsu: Gruppen 1 und 2 (ohne Waffen)

Anforderungen für Graduierung zum 1. Dan

- Selbstverteidigung
 - 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.
 - Verteidigung gegen 5 Angriffe durch Schläge und Tritte
Der Schlag/Tritt wird abgewehrt (blocken oder ableiten), mit einer Atemi-waza gekontert, der Angreifer anschließend zu Boden gebracht und dort kontrolliert
 - 1 x Schwinger oder Seitwärtshaken
 - 1 x gerader Fauststoß („Jab“ oder „Cross“)
 - 1 x gerader Fußtritt
 - 1 x schräger Fußtritt
 - 1 x Schlag am Boden gegen die eigene Rückenlage

- Taiso

Judo-Sportabzeichen (Nachweis über Urkunde)

und

Tandoku-renshu: rhythmische Demonstration von 10 Techniken (siehe Anforderungen für Kyu-Grade > Anforderungen Taiso) jeweils aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen, z.B. im Karree (Niveaustufe 2*)

und

Demonstration der Dai-ichirui (Stoß- und Tritttechniken) der Seiryoku-zenyokokumin-taiiku (Niveaustufe 2*)

* **Niveaustufe 2** (=weitgehende Umsetzung des technischen Prinzips bei moderater Ausführungsgeschwindigkeit)

Niveaustufe 3 = nahezu vollständige Umsetzung des technischen Prinzips bei dynamischer Ausführungsgeschwindigkeit)