

# Prüfungsprogramm zum 4. Dan



Japanfest München 2023

**Milko Falke**

ESV München Ost e.V.

**Holger Mair**

VfR Garching e.V.

29.07.2023 in Garching

**Dan Betreuung / Mentor:**

Jochen Haucke

**Kata Betreuung:**

Heike Betz, Wolfgang Fanderl

**Quellen:**

Wikipedia

Ulrich Klocke - Koshi-Waza Script

Ulrich Klocke - Judo Manual

Toshiro Daigo - Kodokan Judo Throwing Techniques

Wolfgang Dax-Romswinkel - Grundwissen der Geschichte  
des Kodokan-Judo (der Budoka)

DJB: Multiplikatorenkript zur Kyu-Prüfungsordnung

DJB: Erläuterungen zur Dan-Prüfungsordnung

Jigoro Kano - Kodokan-Judo

Kyuzo Mifune - Canon of Judo

Weinmann – Das 1x1 des Judo

Judo – Grundlagen des Stand- und Bodenkampfes, Hofmann

Das Judo-ABC, Budo Verlag Sport Rhode

# STANDPROGRAMM ZUM 4. DAN

von Holger Mair, VfR Garching e.V.  
und Milko Falke, ESV München Ost e.V.

zur Danprüfung am 29.07.2023

in der Sporthalle Schleißheimer Str. 40 in 85748 Garching

Es folgen Wurfprinzipien und Demonstration mit je 2 Techniken aus je 2 sinnvollen Situationen

① Sicheln	Erläuterung:	Ukes Stützpunkt, ein stehendes, belastetes Bein in Richtung von dessen Zehen wegreißen, sicheln.	
	Technik:	O-Soto-Gari	O-Uchi-Gari
	Situation 1 :	direkter Angriff	Zug/Kreis auf Bein stellen - sicheln
	Situation 2 :	Konter gg. O-Soto-Gari (Ausfallschritt / Gewicht verlagern)	Ansatz/Finte Ko-Uch-Gari schieben auf Bein stellen - sicheln
	Altern./Notizen		

② Fegen	Erläuterung:	Ukes sich bewegendes Bein wird in Bewegungsrichtung weitergeleitet, gefegt.	
	Technik:	De-Ashi-Harrai	Ko-Uchi-Harrai
	Situation 1 :	direkter Angriff aus der Vorwärtsbewegung	aus Rückwärtsbewegung Zug/Kreis auf Bein stellen - fegen
	Situation 2 :	Kreisbewegung /-zug	direkter Angriff wenn Uke aussteigt
	Altern./Notizen		

③ Blockieren /Stoppen  = Bein stellen	Erläuterung:	Ukes vorwärts kommendes/stehendes Bein wird blockiert oder gestoppt. Gleichzeitig wird oberhalb gezogen.	
	Technik:	Ashi-Guruma	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
	Situation 1 :	aus der Rückwärtsbewegung direktes Blocken	Schultertasche, direkter Angriff Reverseite werfen Rückwärts- / Kreisbewegung
	Situation 2 :	Eri / Yama-Arashi Griff	Koshi-Guruma Ansatz => Rotation Kawaishi
	Altern./Notizen		

# STANDPROGRAMM ZUM 4. DAN

von Holger Mair, VfR Garching e.V.  
und Milko Falke, ESV München Ost e.V.

zur Danprüfung am 29.07.2023

in der Sporthalle Schleißheimer Str. 40 in 85748 Garching

## weitere Wurfprinzipien und Demonstration mit je 2 Techniken aus je 2 sinnvollen Situationen

④ Verwringen	Erläuterung:	Tori stellt mit seiner Hüfte Kontakt zu Ukes Rumpf her. Verwringung (gleichzeitige Rotation um die Körperquer- und längsachse) - Oberkörper, Kopfdrehung, Armzug.	
	Technik:	Harrai-Goshi	Okuri-Ashi-Harrai
	Situation 1 :	direkter Angriff / oder Kataform / Ai-yotsu Auslage	Nage no Kata -> seitwärtsbewegung
	Situation 2 :	Uke leicht abgebeugt, Hand rutscht auf andere Schulter	aus Ansatz Ippon-Seoi-Nage
	Altern./Notizen		
⑤ Einhängen	Erläuterung:	Tori hängt ein Bein blockierend hinter Ukes stehendes u. belastetes Bein ein, drückt/ schiebt ihn über diese Blockade hinweg.	
	Technik:	Ko-Soto-Gake	Yoko-Gake
	Situation 1 :	direkter Angriff Fuß aufstellen umdrücken	Kenka-Yotsu / Schultergriff parallel hüpfen
	Situation 2 :	Konter gg.Tai-Otoshi – Umsteigen einhaken	Kashiwasaki mit Hand / ohne Hand
	Altern./Notizen		
⑥ Eindrehen <small>= einbeinig / zweibeinig</small>	Erläuterung:	Platzwechsel + Drehbewegung Seite-Bauch-Kontakt o. Rücken-Bauch-Kontakt. durch Armzug, Weiterdrehen und/oder Ausheben geworfen.	
	Technik:	Seoi-Nage	O-Goshi
	Situation 1 :	Kodokan Eingang	Kodokan Eingang
	Situation 2 :	Pulling Out Eingang	Pulling Out Eingang
	Altern./Notizen		

# STANDPROGRAMM ZUM 4. DAN

von Holger Mair, VfR Garching e.V.  
und Milko Falke, ESV München Ost e.V.

zur Danprüfung am 29.07.2023

in der Sporthalle Schleißheimer Str. 40 in 85748 Garching

## weitere Wurfprinzipien und Demonstration mit je 2 Techniken aus je 2 sinnvollen Situationen

<p>7</p> <p>Ausheben</p>	Erläuterung:	Durch Beinstreckung, Hüfteinsatz und Armzug wird Uke ausgehoben und geworfen.	
	Technik:	Te-Guruma	Utsuri-Goshi
	Situation 1 :	direkter Angriff 1x Bein greifen/Konter gg. Koshi-Guruma	Konter gg. Koshi-Guruma
	Situation 2 :	Konter gg. Cross-Grip / beide Arme greifen	direkter Angriff -> Oberschenkel schiebt wie Khabarelli
	Altern./Notizen		

<p>8</p> <p>Einrollen</p>	Erläuterung:	Tori rollt sich um einen Arm oder ein Bein ein (Maki-komi) und überträgt durch weiterrollen die Kraft auf Uke.	
	Technik:	Ko-Uchi-Maki-Komi	Uchi-Maki-Komi
	Situation 1 :	direkter Angriff mit Finte Ippon-Seoi-Nage	direkter Angriff mit Eri -Grip
	Situation 2 :	direkter Angriff mit Bein greifen	Weiterführen aus Ippon-Seoi-Nage
	Altern./Notizen		

<p>9</p> <p>Selbstfallen</p> <p>= nur Fallen evtl. + Bein schieben</p>	Erläuterung:	Tori gibt sein Gleichgewicht auf, lässt sich fallen.	
	Technik:	Sumi-Gaeshi	Tani-O-Toshi
	Situation 1 :	Tori schiebt bis Uke Gegendruck erzeugt	als Block/Konter gg. Koshi-Guruma
	Situation 2 :	aus Seitlicher Position Yoko-Sumi-Gaeshi	direkter Angriff mit Finte Vor/Zurück
	Altern./Notizen		

# BODENPROGRAMM ZUM 4. DAN

von Holger Mair, VfR Garching e.V.  
und Milko Falke, ESV München Ost e.V.

zur Danprüfung am 29.07.2023

in der Sporthalle Schleißheimer Str. 40 in 85748 Garching

Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen,  
Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden:

- den Hals schützen
- das Ellenbogengelenk schützen
- ein umdrehen in den Haltegriff vermeiden
- auf den Bauch drehen / sich schwer machen
- ein Bein klammern

## Kontrolle

- Situation Wahrnehmen / Visualisieren
- Wähle den leichtesten Weg um effizient und zügig zum Ziel zu finden.
- Ggf. Fintieren, hier Abweichung von eigenen Prinzipien möglich
- Griff halten (Fixierungen weiter kontrollieren)
- Einsatz des eigenen Körpergewichts / Belastung /Schwungmasse
- Hebelwirkungen einsetzen / erzeugen
- Körperachsen günstig wählen
  - a) Parallele Lage erleichtert drehen und wenden
  - b) Orthogonale Lage stabilisiert
- unter den Schwerpunkt kommen
- Stützen wegnehmen und fixieren
- Kontrollpunkte wechseln
- Kontrollierte Druck- und Schmerzpunkte setzen um Uke zur Aufgabe zu bringen

principles / (Prinzipien)  
groundwork /preparation  
(Grundlagen/Vorbereitung)

- Technikerwerb
- Üben / Automatisieren
- Randoris mit vielen unterschiedlichen Partnern
- Reflexion ->Technikverfeinerung

- schnelles Aufstehen
- Eigene Hände an mein Revers
- Arme gebeugt und vor dem Körper halten
- sich einrollen / Extremität von Tori umklammern
- sich abstützen mit Knie, Bein, Arme, Kopf usw...
- Stützen von Tori fixieren, wegnehmen
- Arme, Beine zwischen/ vor Tori bringen
- Klammern, festhalten -> Bein, Arm, Judogi etc.

## Technik

- Sein Körperschwerpunkt so niedrig wie möglich halten, eigene Stützpunkte schaffen und Ukes Stützen angreifen
- Ukes Kopf bei Haltetechniken gut kontrollieren, um zu verhindern, dass er diesen bei Befreiungen einsetzt
- engen Körperkontakt halten, Ukes Atmung erschweren und seinen Krafteinsatz auf Ukes Schwachpunkte konzentrieren
- seinen gesamten Körper einschließlich der Arme und Beine zur ständigen Kontrolle einsetzen und Rotationsachsen blockieren,
- sich immer etwas schneller bewegen als Uke
- Uke sicher unbeweglich machen

# BODENPROGRAMM ZUM 4. DAN

von Holger Mair, VfR Garching e.V.  
und Milko Falke, ESV München Ost e.V.

zur Danprüfung am 29.07.2023

in der Sporthalle Schleißheimer Str. 40 in 85748 Garching

## ① Bankposition

Angriff	Tori aus der Oberlage	Tori aus der Unterlage
<p>Situation 1 :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übergang Stand-Boden, Uke missglückt Ippon-Seoi-Nage landet auf den Knien in Bankposition</li> <li>- Griff zum Revers halten, Ansatz Würgetechnik nach vorne.</li> <li>- Stützen nehmen, Einsatz von Eigengewicht</li> <li>- Uke reagiert nach hinten, – Griff halten, - Belastung auf hinteres Becken, mit eigener Hüfte hinten herum rutschen. - Kontrolle durch E-Gewicht und mit Oberkörper unter Ukes Schwerpunkt zwischen Uke's Arm und Bein tauchen.</li> <li>- Überdrehen zum Würgen oder Halten.</li> <li>- Endposition Schwerpunkt Hüfte tief, orthogonal zu Uke.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uke kommt von Vorne und umgreift Tori mit mindestens einem Arm, -&gt; Intension Uke, Griff zum Revers für (z.B Umdreher...)</li> <li>- Tori umklammert mit gleichseitigen Arm Ukes Epicondylus, Eng mit eigener Armbeuge, schiebt Kopf und Hüfte seitlich, körpfernah an Uke heraus und führt Uke durch Hebelwirkung in Bauchlage zum Waki gatame.</li> </ul>
<p>Situation 2 :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kinderumdreher seitliche Position mit beiden Armen / Händen Ukes Arme oberhalb des Ellenbogens umfassen und seine Armstützen seitl. nach vorne ziehen.</li> <li>- Hüfte tief halten. - Eigenes Körpergewicht schiebt mit Brust Uke in Rückenlage um und belastet über beide Oberarme Uke's Brustkorb -&gt; Position halten, ggf Ukes Kopf umschließen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uke kommt von Hinten/Seite und umgreift Tori mit mindestens einem Arm -&gt; Intension Griff zum Revers für (z.B Umdreher...)</li> <li>- Tori umklammert mit gleichseitigen Arm Uke's Epicondylus mit eigener Armbeuge, schiebt Hüfte seitlich Körpfernah unter Uke's Schwerpunkt heraus und rollt Uke über zum Ushiro-Kesa-Gatme</li> <li>- / ggf. Überdrehen zu Armhebel</li> </ul>
Abwehr	Tori in der Oberlage	Tori in der Unterlage
<p>Situation 1 :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uke nicht zu weit umgreifen Ellenbogen schützen,</li> <li>- Hüfte / Schwerpunkt Tief halten.</li> <li>- Uke Kontrollieren, Flexible Stützen ausstellen z.B. Arme, Beine, ggf Kopf</li> <li>- Uke nicht greifen lassen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hals schützen mind. eine Hand,</li> <li>- Ukes Bein/Arm Eng umklammern ggf. zusätzl. am Gi halten</li> <li>- Fixieren und unter eigenen Schwerpunkt bringen,</li> <li>- Kontrolle und weiter arbeiten bis zur Oberlage</li> </ul>



# BODENPROGRAMM ZUM 4. DAN

von Holger Mair, VfR Garching e.V.  
und Milko Falke, ESV München Ost e.V.

zur Danprüfung am 29.07.2023

in der Sporthalle Schleißheimer Str. 40 in 85748 Garching

## ② Bauchlage

Angriff	Tori aus der Oberlage	Tori aus der Unterlage
<p>Situation 1 :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Oberkörper Schultergurt belasten um Aufstehen zu verhindern, - Mit Ellenbogen Uke's Kopf zur Seite schieben Bewegungsfreiheit einschränken, mit der Hand Uke's Ellenbogen heraus ziehen und von der Körperseite eigenen Unterarm durch Uke's Unter- und Oberarm fädeln.</li> <li>- Hand auf Matte aufsetzen = Stützpunkt, um 90Grad drehen Finger zeigen zu den Füßen und mit E-Gewicht auf Uke's Oberarm drücken Uke's Judo jacke unterhalb seines Obi's in die eigene Hand legen und somit Ukes Arm fesseln bzw. fixieren. - Nun achsenparallel neben Uke setzten und mit der freien Hand Uke's Hosenbein anheben eigenes Bein unter den Schwerpunkt schieben.</li> <li>- Durch Hebelwirkung Uke überdrehen und sich auf Uke mit drehen. Nun wieder Schwerpunkt (Hüfte) Tief und Schultergurt belasten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hals schützen mind. eine Hand,</li> <li>- Ukes Bein/Arm Eng umklammern ggf. zusätzl. am Gi halten</li> <li>- Fixieren und unter eigenen Schwerpunkt bringen,</li> <li>- Kontrolle und weiter arbeiten bis zur Oberlage</li> </ul>
<p>Situation 2 :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Über Uke steigen am Obi hochziehen, Beine Eng unter Uke zusammen bringen und beidseitig von unten ins parallele Revers greifen.</li> <li>- Uke lang machen (Achsen parallel) und mit Körpermasse zur Seite drehen. Revers unter Ukes Arme zur Matte ziehen und mit Oberschenkel Uke aus der Beinklammer schubsen.</li> <li>- Kame-Shio-Gatame</li> </ul>	<p>Situation 2 : - gem. Situation 1 - z.B. Uke Greift mit Sankaku von Vorne an</p>
		<p><b>Abwehr      Tori in der Unterlage</b></p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hals schützen mind. eine Hand,</li> <li>- Flexibel Ellenbogen oder Beine als Stützen ausfahren.</li> <li>- Ukes Bein/Arm Eng umklammern ggf. zusätzl. am Gi halten</li> <li>- Fixieren und unter eigenen Schwerpunkt bringen,</li> <li>- Kontrolle und weiter arbeiten bis zur Oberlage</li> </ul>
		<p><b>Abwehr      Tori in der Oberlage</b></p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberkörper belasten</li> <li>- Uke am Gürtel anheben mit beiden Beinen einhängen und mit Hüfte nach vorne schieben bis beide Beine von Uke abheben. Kontrolle! Dann in Angriff übergehen</li> </ul>

# BODENPROGRAMM ZUM 4. DAN

von Holger Mair, VfR Garching e.V.  
 und Milko Falke, ESV München Ost e.V.

zur Danprüfung am 29.07.2023

in der Sporthalle Schleißheimer Str. 40 in 85748 Garching

## ③ Rückenlage

Angriff	Tori aus der Oberlage	Tori aus der Unterlage
Situation 1 :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tori greift unter Uke's Bein in den Ärmel/Handgelenk,</li> <li>- drückt / fixiert Uke mit dem E-Gewicht und schiebt Uke's Arm unter seinen Rücken. Hier Wechsel, Tori übergibt unter Uke den Jackenarm in seine andere Hand. Fixierung.</li> <li>- Dann Uke weiter Belasten und an Uke vorbei rutschen zum Yoko-Shio-Gatame.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tori in Rückenlage, Uke kommt zwischen den Beinen.</li> <li>- Tori beugt Oberkörper hoch, kurzer schneller Zug mit beiden Händen an Uke's Revers, so dass Uke über Tori sich mit den Händen/Armen abstützen muss. Tori umschließt mit beiden Armen Uke's Arme oberhalb der Ellenbogengelenke und macht Uke durch Streckung Lang. Achsenparallel und unter dem Schwerpunkt überdrehen zum Tate-Shio-Gatame.</li> </ul>
Situation 2 :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tori greift diagonal in Uke's Revers, Belastet und fixiert mit</li> <li>- Unterarm Uke's Brustkorb- greift unter Uke's Bein und umgreift Uke's Kopf übergibt Revers und rutsch an Uke's Bein vorbei. Durch Belastung Fixierung / entehen Druck- und Schmerzpunkte bei starkem zusammendrücken.</li> <li>- Uke's Nachgeben erzwingen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uke kommt zwischen den Beinen und versucht mit einer Hand unter Tori's Bein ins Revers zu fassen.</li> <li>- Tori fixiert den anderen, oberen Ellenbogen auf seiner Brust,</li> <li>- streckt sich mit Kniekehle über Uke's Hals zum Sankaku.</li> <li>- Hüfte seitlich drehen damit Uke kippt und dann hebeln/würgen.</li> </ul>
Abwehr	Tori in der Oberlage	Tori in der Unterlage
Situation 1 :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüfte hinten lassen, Schwerpunkt Tief halten.</li> <li>- Abstand zu Uke' gering halten</li> <li>- Uke's Beine an den Oberschenkeln mit beiden Arme umgreifen. Unten mit Jacke fixieren und durch Steckung nach hinten, Klammer lösen.</li> <li>- Dann nach oben arbeiten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gute Position</li> <li>- Immer ausrichten zum Partner flexibel bleiben Hüftarbeit</li> <li>- Übersteigen verhindern, Arme zum blocken einsetzen.</li> <li>- Uke einschränken - Gliedmaße fixieren - drehen</li> </ul>



# BODENPROGRAMM ZUM 4. DAN

von Holger Mair, VfR Garching e.V.  
und Milko Falke, ESV München Ost e.V.

zur Danprüfung am 29.07.2023

in der Sporthalle Schleißheimer Str. 40 in 85748 Garching

## ④ Beinklammer

Angriff	Tori aus der Oberlage	Tori aus der Unterlage
Situation 1 :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rechtes Bein ist geklammert. Tori greift mit der re. Hand Uke's paralleles Revers. Linker Arm schiebt sich unter Ukes Hals und übernimmt Revers unter Ukes Achsel -&gt; Fixierung Schultergurt.</li> <li>- Tori legt sich links, seitr. mit gebeugter Hüfte (Stützung) zu Uke</li> <li>- Tori's linke Schulter drückt auf Uke's Brust und schiebt Richtung Kopf (Eng machen =&gt; Kontrolle)</li> <li>- Tori's stellt rechtes Bein auf und bildet mit dem Knie ein Wiederlager, die freie Hand greift Uke' Knie und zieht Ukes Bein (Oberschenkel) auf das Wiederlager =&gt; Druckpunkt</li> <li>- Klammer öffnet sich ggf. mit linken Fuß gegen unteres Bein von Uke drücken. =&gt; Yoko-Shio-Gatame.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tori hat Uke's rechtes Bein geklammert.</li> <li>- Tori's linke Hand schützt eigenen Hals, mit der rechten Hand schiebt Tori Uke's linkes Bein ebenso in die Beinklammer</li> <li>- Armstützen wegnehmen, Achsenparallel unter dem Schwerpunkt überdrehen zum Tate-Shio-Gatame.</li> </ul>
Situation 2 :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tori's rechtes Bein ist geklammert.</li> <li>- Tori umgreift mit dem linken Arm Uke's Hals</li> <li>- Tori's Kopf schiebt Uke's Kopf zur Seite, dass der Hals gestreckt wird und greift mit der linken Hand in den eigenen rechten Ärmel.</li> <li>- Tori schiebt nun seine rechte Hand über der freiliegenden Hals von Uke. Scherenbewegung würgt Uke =&gt; Hadaka jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tori hat Uke's rechtes Bein geklammert.</li> <li>- Tori's rechter Arm Uke's Hals umgreifen</li> <li>- linker Arm unter Uke's rechte Achsel schieben und beide Arme hinter Uke eng verschränken.</li> <li>- Unter Uke's Schwerpunkt rutschen und mit Scherenbewegung eigener Beinen Uke überdrehen zum Tate-Shio-Gatame.</li> </ul>
Abwehr	Tori in der Oberlage	Tori in der Unterlage
Situation 1 :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüfte unten lassen, Schwerpunkt Tief halten.</li> <li>- Abstand zu Uke' gering halten</li> <li>- Hals und Armgelenke schützen. Stützen ausfahren.</li> <li>- Dann in Angriff übergehen. s.Situation 1 u. 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hals schützen</li> <li>- Achsenparallel halten ggf. mit Armen die Beinklammer unterstützen. Versuchen zweites Bein zu klammern.</li> <li>- Uke hebt die Hüfte, dann</li> <li>- Kipp-Punkt zum drehen abpassen.</li> <li>- Uke einschränken - Gliedmaße fixieren - drehen</li> </ul>