

Dein Weg zum nächsten Dan ...

Der Dan-Kompakt-Lehrgang richtet sich an Teilnehmer (ab 2. Kyu und ab 16 Jahren), die die Zeit der Sommerferien dazu nutzen möchten, sich intensiv und kompakt auf den nächsten Judo-Dan vorzubereiten.

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub nach dem Berufsbildungs-Gesetz anerkannt.

Neben den umfassenden Instruktionen zu Techniken der Nage- und Katame-waza, der Techniklehre sowie den prüfungsrelevanten Kata, bietet der Lehrgangsablauf auch „freie Trainingszeiten“, um das Erlernete zu vertiefen, falls erforderlich auch mit Unterstützung der anwesenden Referenten.

Je nach Fortschritt und Kenntnissen des einzelnen Teilnehmers in den jeweiligen Prüfungsbereichen, können an den Lehrgangstagen fortlaufend Module zur offiziellen Dan-Prüfung vorgestellt werden. Bei ausreichenden Leistungen werden diese als Teil bzw. als komplette Dan-Prüfung anerkannt.

Auch das Gesellschaftliche soll in diesem Lehrgang nicht zu kurz kommen. Im Begleitprogramm an den Abenden besteht die Möglichkeit neue Judo-Freundschaften zu knüpfen, alte zu pflegen und zu vertiefen.

Organisatorisches

- Lehrgang:** Montag, 19.08.2024 bis Freitag, 23.08.2024
Prüfung: Samstag, 24.08.2024
Ort: Sporthallen der Blista (Blinden Studienanstalt) Am Schlag 8 - 12, 35037 Marburg
Programm: Der Lehrgang ist ausgerichtet auf die Anforderungen des 1. bis 5. Dan und orientiert sich sowohl an den Prüfungsfächern der neuen DJB-Dan-Graduierungsanforderungen als auch an der Dan-Prüfungsordnung 2011 und an den daraus abgeleiteten Modulen der Dan-Prüfung in Hessen. Im Laufe des Lehrganges werden alle Fächer dieser Graduierungsregelungen behandelt, einschließlich Kata.
Leitung: Sven Deeg, Christian Rhode.
Referenten: Aus dem Team der Dan-Referenten des HJV.

- Teilnehmer:** ab 16 Jahren und 2. Kyu, maximal. 50 Teilnehmer.
Anmeldung: <https://doo.net/veranstaltung/148122/buchung>

Bei der Anmeldung sind das Ziel (Dan), die gewählte Graduierungsregelung *) und die zu prüfenden Kata unbedingt anzugeben !



Lehrgang

Die Anmeldung zur Dan-Prüfung muss gesondert erfolgen. Es entstehen zusätzliche Kosten.



Prüfung

- Kosten:** 150 € für den Lehrgang beinhaltet: Teilnahme am 5-Tage-Lehrgang (nicht an der Prüfung) Getränke und Snacks in den Pausen; Eintrittspreise im Begleitprogramm. Mittagsimbiss: Auf eigene Rechnung. Lieferung.

Unterkunft:



Welcome Hotel Marburg
Pilgrimstein 29, 35037 Marburg
Tel.: 06421-9180
€ EZ 130 €, DZ 160 €
♿ 19 min 🚗 17/8 min 🚗 5 min



Hotel Marburger Hof
Elisabethstraße 12, 35037 Marburg
Tel.: 06421-590750
€ EZ 89 €, DZ 109 €
♿ 12 min 🚗 3 min



Hotel Gartenlaube Marburg
Steinweg 38, 35037 Marburg
Tel.: 06421-617662
EZ 68 €, DZ 84 €, Appartement 114 €
♿ 11 min 🚗 3 min



B&B Hotel
Gutenbergstraße 6, 35037 Marburg
Telefon: 06421-16500-10
€ 1 Pers. 69 €, 2. Pers. 79 €, 3 Pers. 99 €
♿ 26 min 🚗 6 min



Campingplatz Lahnaue
Trojedamm 47, 35037 Marburg
Tel.: 06421-21331
♿ 42 min 🚗 13 min 🚗 35 min 🚗 9 min

Hessischer
Judo-Verband



**Als Bildungsurlaub*
anerkannt !**

Kompakt- Lehrgang zur Dan-Prüfung

19. bis 24. August 2024
in Marburg

Wir bedanken uns bei der Judo-Abteilung des Vereins Blau-Gelb Marburg und der Blinden Studienanstalt für die Unterstützung bei der Organisation und Durchführung des Lehrganges.

* anerkannter Bildungsurlaub gemäß des Hessischen Bildungsurlaubsgesetzes vom 28. Juli 1998 (HBUG)

Montag, 19.08.2024

	Matte 1	Matte 2	Matte 3
09:00	ab 09:00		Matte geschlossen
09:15	check-in		
09:30	09:30 Begrüßung		
09:45	09:45 bis 10:15		
10:00	Zum Graduierungssystem des DJB		
10:15	10:15 Gemeinsames Aufwärmen		
10:30			
10:45	alle		
11:00	10:45 bis 11:30		
11:15	Standardsituationen im Stand		
11:30			
11:45	1. Dan	2. & 3. Dan	4. & 5. Dan
12:00	11:45 bis 15:30	11:45 bis 15:15	10:45 bis 17:00
12:15	Gokyo-no-waza	Shin-mei-sho-no-waza	Kata
12:30			
12:45	13:00 bis 13:30		
13:00	Mittagspause		
13:15			
13:30			Goshin-jutsu-no-kata
13:45			Kime-no-kata
14:00			Itsutsu-no-kata
14:15			Koshiki-no-kata
14:30			
14:45			
15:00			
15:15			
15:30		15:30 bis 17:00	
15:45	1. bis 3. Dan	Modulsichtung	
16:00	15:45 bis 17:00	Stand	
16:15	Betreutes Training		
16:30			
16:45			
17:00	Ende des Trainings Matte geschlossen		
19:00	ab 19:00 Uhr		
19:15	Begrüßungsabend		
19:30	Ristorante Valente		
19:45	Steinweg 2 1/2		
20:00	35037 Marburg		

Dienstag, 20.08.2024

	Matte 1	Matte 2	Matte 3
09:00	Gemeinsames Aufwärmen		
09:30	1. & 2. Dan *	1. bis 3. Dan	4. & 5. Dan
09:30 bis 10:15	Spezialtechnik	09:30 bis 11:30	09:30 bis 10:30
10:30		Gokyo-no-waza	Nomenklatur
10:45		Crashkurs	
11:00	1. bis 3. Dan *		4. & 5. Dan
11:15	10:30 bis 11:30		10:45 bis 13:00
11:30	Trainingslehre		biomechanische Prinzipien:
11:45			Nage-waza
12:00	1. Dan *, 1. bis 3. Dan		
12:15	11:45 bis 12:30		
12:30	Betreutes Training		
12:45	12:30 bis 13:00		
13:00	Standardsituationen am Boden		
13:15			
13:30	13:00 bis 13:30		
13:45	Mittagspause		
14:00	1. bis 3. Dan		4. & 5. Dan
14:15	13:30 bis 14:45		13:30 bis 14:45
14:30	Shime-waza		biomech. Prinz.
14:45			Katame-waza
15:00	1. bis 3. Dan		
15:15	15:00 bis 16:15		
15:30	Kansetsu-waza		15:00 bis 15:30
15:45			Betr. Training
16:00			15:30 bis 17:00
16:15			Modulsichtung
16:30			Stand & Spezialtechnik*
16:45			
17:00	Ende des Trainings Matte geschlossen		
19:00	ab 19:00 Uhr		
19:15	Meeting Point		
19:30	Die Gartenlaube		
19:45	Steinweg 38		
20:00	35037 Marburg		

Mittwoch, 21.08.2024

	Matte 1	Matte 2	Matte 3
09:00	09:00 Seiryoku zenyo **		
09:15			
09:30	3. bis 5. Dan		1. bis 3. Dan
09:45	09:30 bis 11:30		09:30 bis 10:45
10:00	Trainingslehre		Osaekomi-waza
10:15			
10:30	Kuzushi & Tsukuri,		11:00 bis 13:00
10:45	Koordinatives		Betreutes Training
11:00	Anforderungstraining,		
11:15	Technikvermittlung		
11:30			
11:45	3. Dan	1., 2., 4. Dan	
12:00	11:45 bis 15:00	11:45 bis 15:00	
12:15	Kata	Kata	
12:30	Katame-no-kata	Nage-no-kata	
12:45		Ju-no-kata	
13:00	13:00 bis 13:30		
13:15	Mittagspause		
13:30			13:30 bis 15:00
13:45			Modulsichtung
14:00			Stand,
14:15			Boden,
14:30			Spezialtechnik,
14:45			Trainingslehre
15:00	Ende des Trainings Matte geschlossen		
15:15			
15:30			
15:45			
16:00	ab 16:30 Uhr		
16:15	Kulturprogramm		
16:30	Historisches Marburg		
16:45	Treffpunkt: Elisabethkirche		
17:00	Elisabethstr. 3, 35037 Marburg		
19:00	ab 19:30 Uhr		
19:15	Meeting Point		
19:30	Hostaria del Castello		
19:45	Markt 19		
20:00	35037 Marburg		

*) Dan-Prüfungsthema nach der Dan-PO 2011 | **) Aufwärmen: Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku-no-kata ist Wahl-Prüfungsfach (Taiso) zum 2. Dan

Donnerstag, 22.08.2024

	Matte 1	Matte 2	Matte 3
09:00	09:00 Seiryoku zenyo (Aufwärmen)		
09:15			
09:30	09:30 bis 13:00		09:30 bis 13:00
09:45	1. & 2. Dan		
10:00	Kata		
10:15	Nage-no-kata		
10:30			Kata
10:45			Ju-no-kata,
11:00			Katame-no-
11:15			kata,
11:30			Goshin-jutsu-
11:45			no-kata
12:00			Kime-no-kata
12:15			Itsutsu-no-kata
12:30			Koshiki-no-kata
12:45			
13:00	13:00 bis 13:30		
13:15	Mittagspause		
13:30	1. Dan *		13:30 bis 17:00
13:45	13:30 bis 15:00		Betreutes
14:00	Vorkenntnisse		Training
14:15			Kata
14:30			des
14:45			Vormittags
15:00			außer
15:15	15:15 bis 17:00	15:15 bis 17:00	Nage-no Kata
15:30	Betreutes	Modul-	
15:45	Training	sichtung	
16:00		alle	
16:15		Module	
16:30			
16:45			
17:00	Ende des Trainings Matte geschlossen		
19:00	ab 19:00 Uhr		
19:15	Meeting Point		
19:30	Sushi-Bar Sakura		
19:45	Pilgrimstein 33		
20:00	35037 Marburg		
...			

Freitag, 23.08.2024

	Matte 1	Matte 2	Matte 3
09:00	09:00 Gemeinsames Aufwärmen		
09:15	09:15 Kompetenzorientierung		
09:30	in der Dan-Graduierung (DJB)		
09:45	4. Dan	5. Dan	09:30 bis 10:45
10:00	WS 09:45 - 10:45	WS 09:45 - 10:45	Betreutes
10:15	Hebelwirkungen	Kraf-Generierg.	Training
10:30	zur Rotation	& -Übertragung	
10:45	11:00 bis 13:00		Matte geschlossen
11:00	Sondereinheit		
11:15	Trainingslehre		
11:30	am Leistungstützpunkt		
11:45	für Para-Judo:		
12:00	Einführung in das Judo-Training		
12:15	für Menschen mit		
12:30	Sehbehinderung oder Blindheit		
12:45			
13:00	13:00 bis 13:30		
13:15	Mittagspause		
13:30	4. Dan	3. & 5. Dan	13:30 bis 14:30
13:45	WS 13:30 - 14:30	WS 13:30 - 14:30	Betreutes
14:00	Erziehungssyst.	Prinzip./Werte	Training
14:15	Kanos (19. Jh.)	Kano & DJB	
14:30	14:45 bis 17:00		14:45 bis 17:00
14:45	1. & 2. Dan		Modul-
15:00	Betreutes Training		sichtung
15:15	Kata		alle
15:30	Nage-no-kata		Module
15:45	Ju-no-kata		
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00	Ende des Trainings Matte geschlossen		
19:00	ab 18:00 Uhr		
19:15	Meeting Point		
19:30	Barrio Santo		
19:45	Elisabethstr. 9		
20:00	35037 Marburg		
...			

Samstag, 24.08.2024

	Matte 1	Matte 2	Matte 3
09:00			
09:15			
09:30	09:30 bis 10:30		09:30 bis 10:30
09:45	Dan-Prüfung		offene
10:00	check-in		Matte
10:15	offene Matte		
10:30			
10:45	10:45 bis 14:45	10:45 bis 14:45	10:45 bis 14:45
11:00	Modulare	Modulare	Modulare
11:15	Dan-Prüfung	Dan-Prüfung	Dan-Prüfung
11:30			
11:45			
12:00			
12:15			
12:30			
12:45			
13:00			
13:15			
13:30			
13:45			
14:00			
14:15			
14:30			
14:45			
15:00	15:00 Urkunden-Verleihung		
15:15	15:15 bis 15:30 Gemeinsamer Mattenabbau		
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			

*) Dan-Prüfungsthema nach der Dan-PO 2011 | **) Aufwärmen: Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku-no-kata ist Wahl-Prüfungsfach (Taiso) zum 2. Dan | WS: Workshop