

## 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 <b>Begrüßung</b>		
09:45	09:45 bis 10:15		
10:00	<b>Zum Graduierungssystem des DJB</b>		
10:15	10:15 <b>Gemeinsames Aufwärmen</b>		
10:30			
10:45	alle		
11:00	10:45 bis 11:30		
11:15	<b>Standardsituationen im Stand</b>		
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	<b>Gokyo-no-waza</b>	<b>Shin-mei-sho-no-waza</b>	<b>Kata</b>
12:30			
12:45			
13:00	13:00 bis 13:30		
13:15	Mittagspause		
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	<b>Modulsichtung</b>	
16:00	15:45 bis 17:00	Stand	
16:15	<b>Betreutes Training</b>		
16:30			
16:45			
17:00	Ende des Trainings Matte geschlossen		
19:00	ab 19:00 Uhr		
19:15	<b>Begrüßungsabend</b>		
19:30	<b>Ristorante Valente</b>		
19:45	Steinweg 2 1/2		
20:00	35037 Marburg		

## Dienstag, 20.08.2024

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

## Mittwoch, 21.08.2024

	Matte 1	Matte 2	Matte 3
09:00	09:00 <b>Seiryoku zenyo **</b>		
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	<b>Trainingslehre</b>		<b>Osaekomi-waza</b>
10:15			
10:30	Kuzushi & Tsukuri,		11:00 bis 13:00
10:45	Koordinatives		<b>Betreutes</b>
11:00	Anforderungstraining,		<b>Training</b>
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	<b>Kata</b>	<b>Kata</b>	
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			<b>Modulsichtung</b>
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	<b>Historisches Marburg</b>		
16:45	Treffpunkt: Elisabethkirche		
17:00	Elisabethstr. 3, 35037 Marburg		
19:00	ab 19:30 Uhr		
19:15	Meeting Point		
19:30	<b>Hostaria del Castello</b>		
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 <b>Seiryoku zenyo</b> (Aufwärmen)		
09:15			
09:30	09:30 bis 13:00		09:30 bis 13:00
09:45	1. & 2. Dan		
10:00	<b>Kata</b>		
10:15	Nage-no-kata		
10:30			
10:45			
11:00			
11:15			
11:30			
11:45			
12:00			
12:15			
12:30			
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		
14:00	<b>Vorkenntnisse</b>		
14:15			
14:30			
14:45			
15:00			
15:15	15:15 bis 17:00	15:15 bis 17:00	
15:30	<b>Betreutes Training</b>	<b>Modul-sichtung</b>	
15:45		alle	
16:00		Module	
16:15			
16:30			
16:45			
17:00	Ende des Trainings Matte geschlossen		
19:00	ab 19:00 Uhr		
19:15	Meeting Point		
19:30	<b>Sushi-Bar Sakura</b>		
19:45	Pilgrimstein 33		
20:00	35037 Marburg		
...			

## Freitag, 23.08.2024

	Matte 1	Matte 2	Matte 3
09:00	09:00 <b>Gemeinsames Aufwärmen</b>		
09:15	09:15 <b>Kompetenzorientierung in der Dan-Graduierung (DJB)</b>		
09:30	4. Dan	5. Dan	09:30 bis 10:45
09:45	WS 09:45 - 10:45	WS 09:45 - 10:45	<b>Betreutes Training</b>
10:00	Hebelwirkungen zur Rotation	Kraf-Generierg. & -Übertragung	
10:15			
10:30			
10:45			
11:00	11:00 bis 13:00		
11:15	Sondereinheit		
11:30	<b>Trainingslehre</b>		
11:45	am Leistungstützpunkt für Para-Judo:		
12:00	<b>Einführung in das Judo-Training für Menschen mit Sehbehinderung oder Blindheit</b>		
12:15			Matte geschlossen
12:30			
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	<b>Betreutes Training</b>
14:00	Erziehungssyst. Kanos (19. Jh.)	Prinzip./Werte Kano & DJB	
14:15			
14:30			
14:45			
15:00			
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00	Ende des Trainings Matte geschlossen		
18:00	ab 18:00 Uhr		
18:15	Meeting Point		
18:30	<b>Barrio Santo</b>		
18:45	Elisabethstr. 9		
19:00	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	<b>check-in</b>		Matte
10:15	offene Matte		
10:30			
10:45			
11:00			
11:15			
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 <b>Urkunden-Verleihung</b>		
15:15	15:15 bis 15:30 <b>Gemeinsamer Mattenabbau</b>		
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
19:00			
19:15			
19:30			
19:45			
20:00			
...			

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