

Dein Weg zum nächsten Dan ...

Im vergangenen Jahr 2022 veranstaltete der Hessische Judoverband erstmals einen Kompaktlehrgang zur Dan-Vorbereitung. Der Erfolg dieser Veranstaltung hat uns bestärkt, diese Wochenveranstaltung in diesem Jahr erneut anzubieten.

Der Lehrgang richtet sich an Teilnehmer (ab 2. Kyu und ab 18 Jahren), die die Ferienzeit dazu nutzen möchten, sich intensiv und kompakt auf den nächsten Judo-Dan vorzubereiten. Der Lehrgang ist besonders ausgerichtet auf die Anforderungen des 1. bis 4. Dan.

Im Laufe des Lehrganges werden alle Fächer der Dan-Prüfungsordnung des Deutschen Judo-Bundes behandelt, von den Techniken und der Anwendung im Stand und im Boden, über die Übungsformen, die eigene Spezialtechnik, die Theorie bis hin zur jeweiligen Kata.

Zusätzlich bestehen „freie Trainingszeiten“, um das Erlernte, falls erforderlich auch mit Unterstützung der anwesenden Referenten, zu vertiefen.

Je nach Fortschritt des Teilnehmers können im Anschluss (Samstag) die Kenntnisse in den jeweiligen Modulen den offiziellen Dan-Prüfern vorgestellt werden. Bei ausreichenden Leistungen werden diese als Teil der Dan-Prüfung anerkannt.

Auch das Gesellschaftliche soll in diesem Lehrgang nicht zu kurz kommen. Im Begleitprogramm *) am Abend besteht die Möglichkeit neue Judo-Freundschaften zu knüpfen, alte zu pflegen und zu vertiefen.

*) Badebekleidung nicht vergessen !

Organisatorisches

- Lehrgang:** Montag, 28.08.2023 bis Freitag, 01.09.2023
- Prüfung:** Samstag, 02.09.2023
- Ort:** Eduard David Sporthalle
Turnhallenstraße, 35435 Wettenberg
(Eingang vom Sportfeld)
- Programm:** Die Programmgestaltung orientiert sich an den Prüfungsfächern der DJB-Dan-Prüfungsordnung und den daraus abgeleiteten Modulen der Dan-Prüfung in Hessen (siehe Rückseite).
- Leitung:** Sven Deeg, Burkard Hubner
- Referenten:** Aus dem Team der Dan-Referenten des HJV.
- Teilnehmer:** ab 18 Jahren und 2. Kyu.
maximal 40 Teilnehmer.
- Anmeldung:** <https://doo.net/veranstaltung/126593/buchung>
Bei der Anmeldung sind das Ziel (Dan) und die zu prüfende Kata unbedingt anzugeben !
Die Anmeldung zur Dan-Prüfung muss gesondert erfolgen.
Es entstehen zusätzliche Kosten.
- Kosten:** 120 € für den Lehrgang
beinhaltet: Teilnahme am 5-Tage-Lehrgang (nicht an der Prüfung) Getränke und Snacks in den Pausen; Eintrittspreise Begleitprogramm.
Mittagsimbiss: Auf eigene Rechnung. Lieferung in die Sporthalle
- Unterkunft:** Hotel a.d. Burg; (Krofdorf) (0641-97227004)
EZ 375 €, DZ 475 € mit Frühstück *)
Aparthotel (Wißmar) (0172-9401883)
EZ 325 €, DZ 445 € ohne Frühstück *)
Schöne Aussicht (Launsbach) (0641-982370)
EZ 432,50 €, 555 € mit Frühstück *)
*) Preise für 5 Übernachtungen
Caravan / Camping Wißmarer See
(auch Zeltvermietung) Preise und Buchung:
<https://www.wissmarer-see.de/preise/>



Lehrgang



Prüfung

Hessischer
Judoverband



Kompakt- Lehrgang zur Dan-Prüfung

**28. August bis
02. September 2023**

Wettenberg
Krofdorf-Gleiberg

Wir bedanken uns bei der Judo-Abteilung des TSV Krofdorf und der Gemeinde Wettenberg für die Unterstützung bei der Organisation und Durchführung des Lehrganges.

28.08. Montag	
10:00	Eröffnung DJB-Prüfungsordnung DAN HJV Module zur Dan-Prüfung
10:30	Vorkenntnisse: Stand
11:30	Standtechniken 1. bis 3. Dan
12:30	Mittagspause
13:30	Standtechniken 1. bis 3. Dan
14:30	Anwendungsaufgaben Stand
16:00	Nacharbeiten: Stand
17:00	Ende des Trainings Beziehen der Unterkünfte
ab	Begrüßungsabend
19:00	Gaststätte Lava, Krofdorf

29.08. Dienstag	
09:00	Theorie: Geschichte des Judo und Go-kyo
09:30	Systematik, Prinzipien Nage-waza
10:30	Kaffeepause
10:45	Übungsformen Begriffe der Trainingslehre
11:45	Grundwissen zur Spezialtechnik: DJB Graduierungssystem und DJB Grundkampfkonzeption
12:00	Spezialtechnik
12:30	Mittagspause
13:00	Nacharbeiten: Spezialtechnik
13:30	Kata (Theoretische Einführung)
14:00	Kata
17:00	Ende des Trainings
ab	Ein Abend am (Bade)See
18:00	Wismarer See

30.08. Mittwoch	
09:00	Boden I: Osaekomi-waza
09:45	Nacharbeiten: Osaekomi-waza
10:15	Kaffeepause
10:30	Boden II: Kansetsu-waza
12:00	Nacharbeiten: Kansetsu-waza
12:30	Mittagspause
13:00	Kata
	Freies Training mit Referenten
14:00	Ende des Trainings
15:00	Zur Entspannung: Besuch des Mathematikum in Gießen
ab	Gartenlandschaft Gießen
18:00	vom Botanischen Garten zu den Biergärten

31.08. Donnerstag	
09:00	Boden III: Shime-waza
10:30	Nacharbeiten: Shime-waza
11:00	Kaffeepause
11:15	Prinzipien (Boden): Angriffs- und Abwehrverhalten Verkettungen
11:45	Anwendungsaufgaben: Boden Vorkenntnisse Boden
12:30	Mittagspause
13:00	Nacharbeiten: Anwendungsaufgaben Boden
13:30	Kata
	Freies Training mit Referenten
17:00	Ende des Trainings
ab	Grillabend an der Sporthalle
18:00	

01.09. Freitag	
09:00	Offene Fragen ?
10:00	Testlauf: Prüfungsmodule Demonstration und Besprechung
10:30	Kaffeepause
10:45	Testlauf: Prüfungsmodule Freies Training mit Referenten
12:30	Mittagspause
13:00	Testlauf: Prüfungsmodule Freies Training mit Referenten
15:00	Abschlussbesprechung
16:00	Ende des Trainings Abend zur freien Verfügung

02.09. Samstag	
09:00	Offene Matte
10:00	Modulare Dan-Prüfung
12:30	Mittagspause
13:00	Modulare Dan-Prüfung

■ Theorie ■ Stand ■ Boden ■ Kata ■ Freies Training ■ modulare Überprüfung ■ gemeinsame weitere Aktivitäten

Die Lehrgangsthemen orientieren sich an den Fächern der DJB Prüfungsordnung (1. bis 4. Dan). Die Referenten entstammen dem HJV-Referentenpool für Dan-Lehrgänge und -Prüfungen. Nicht alle eingesetzten Referenten stehen an allen Tagen zur Verfügung.

Es empfiehlt sich, die Teilnahme an der modularen Dan-Prüfung an Ende des Lehrganges im Einzelfall vorab mit den Referenten abzusprechen.