

Theoriefragen Dan Prüfung 1. – 3. Dan Judo

(gültig ab 01.01.2025) - Texte en français ci-dessous

Dan Reglement, Kapitel 7.4.4. Theoretische Prüfung

Bis zum 3. Dan sind Grundkenntnisse die Basis der theoretischen Prüfung.

Sie besteht aus einem Fragebogen mit einer Anzahl von Fragen.

Die Theoriefragen werden auf der Webseite des SJV veröffentlicht.

- 1. Dan => 20 Fragen
- 2. Dan => 30 Fragen
- 3. Dan => 40 Fragen

Die Prüfung wird bei maximal 5 Fehlern als bestanden betrachtet.

GESCHICHTE - HINTERGRÜNDE – ALLGEMEINES

1. Was bedeutet Judo auf Deutsch?
2. Wie hiess der Judo-Begründer?
3. Von wann bis wann hat der Judo-Begründer gelebt? (Geburtsjahr, Todesjahr)
4. Aus welcher Kampfkunst hat sich Judo entwickelt?
5. Wie heisst die vom Judo-Begründer gegründete Schule in Tokyo?
6. Wie heissen die beiden Leitsätze des Judo?
7. Wie bezeichnete man die Kriegerkaste im mittelalterlichen Japan
8. Was bedeutet „Rei“?
9. Welche zwei Arten von „Rei“ kommen im Judo zur Anwendung?
10. Nenne fünf Dojo-Regeln!
11. Nenne die Tugenden des Ehrenkodex des SJV!
12. Was heisst „Tori“ und „Uke“?

JUDO SCHWEIZ

13. Nenne mindestens je eine Schweizerin und einen Schweizer, welche an internationalen Titelkämpfen der Elite (EM, WM, OS) im Judo eine Medaille gewonnen haben!
14. Welche Schweizer haben an Olympischen Spielen im Judo eine Medaille gewonnen?

TECHNIK - TERMINOLOGIE

15. Was bedeutet Ukemi?
16. Was bedeutet Ushiro-ukemi?
17. Was bedeutet Yoko-ukemi?
18. Was bedeutet Mae-ukemi?
19. Was bedeutet Mae-mawari-ukemi?

Talgut-Zentrum 27
CH-3063 Ittigen b. Bern

office@sjv.ch
www.sjv.ch



20. Was bedeutet Ushiro-mawari-ukemi?
21. Was bedeutet Nage-waza?
22. Was bedeutet Te-waza?
23. Was bedeutet Koshi-waza?
24. Was bedeutet Ashi-waza?
25. Was bedeutet Ma-sutemi-waza?
26. Was bedeutet Yoko-sutemi-waza?
27. Was bedeutet Maki-komi?
28. Nenne drei Te-waza!
29. Nenne drei Koshi-waza!
30. Nenne drei Ashi-waza!
31. Nenne drei Ma-sutemi-waza!
32. Nenne drei Yoko-sutemi-waza!
33. Was bedeutet Katame-waza?
34. Was bedeutet Osae-komi-waza?
35. Was bedeutet Shime-waza?
36. Was bedeutet Kansetsu-waza?
37. Nenne drei Osae-komi-waza!
38. Nenne drei Shime-waza!
39. Nenne drei Kansetsu-waza!
40. Was bedeutet Atemi-waza?
41. Was bedeutet Ude-ate-waza?
42. Was bedeutet Ashi-ate-waza?
43. Wozu wurden die Kata geschaffen?
44. Welches sind die Randori-no-kata?
45. Was bedeutet Kime-no-kata?
46. Welche Kata man kann überall, auch ohne Judogi und Tatami ausführen?
47. Was bedeutet Kodokan-goshin-jutsu?
48. Welche Kata wird oft (wie zur Zeit der Samurai) in Rüstungen ausgeführt?
49. Was bedeutet Itsutsu-no-kata?
50. Was bedeutet Tandoku-renshu?
51. Was bedeutet Sotai-renshu?
52. Was bedeutet Uchi-komi?
53. Was bedeutet Nage-komi?
54. Was bedeutet Yaku-soku-renshu/Yaku-soku-geiko?
55. Was bedeutet Randori?
56. Was bedeutet Shiai?
57. Was bedeutet Tokui-waza?
58. Was bedeutet Kaeshi-waza?
59. Was bedeutet Renraku-waza?
60. Was bedeutet Kiai?



61. Was bedeutet Kuatsu?
62. Was bedeutet Gokyo?
63. Was bedeutet Kyu?
64. Was bedeutet Dan?
65. Was bedeutet Dojo?
66. Was bedeutet Tatami?
67. Was bedeutet Mokuso?
68. Was bedeutet Yame?
69. Was bedeutet Shomen?
70. Was bedeutet Shomen-ni-rei?
71. Was bedeutet Sensei?
72. Was bedeutet Sensei-ni-rei?
73. Was bedeutet Otagai-ni-rei?
74. Was bedeutet Joseki?
75. Was bedeutet Migi?
76. Was bedeutet Hidari?
77. Was bedeutet Kumi-kata?
78. Was bedeutet Ai-yotsu?
79. Was bedeutet Kenka-yotsu?
80. Was bedeutet Shizentai?
81. Was bedeutet Jigotai?
82. Was bedeutet Ayumi-ashi?
83. Was bedeutet Tsugi-ashi?
84. Was bedeutet Suri-ashi?
85. Was bedeutet Tai-sabaki?
86. Was bedeutet Kuzushi?
87. Was bedeutet Tsukuri?
88. Was bedeutet Kake?
89. Was bedeutet Tachi-waza?
90. Was bedeutet Ne-waza?
91. Was bedeutet Hajime?
92. Was bedeutet Sono-mama?
93. Was bedeutet Mate?
94. Was bedeutet Osae-komi?
95. Was bedeutet Toketa?
96. Was bedeutet Yuko?
97. Was bedeutet Waza-ari?
98. Was bedeutet Ippon?
99. Was bedeutet Sore-made?



WETTKAMPFWESEN

100. Ab welchem Alter sind im Judo-Wettkampf Shime-waza erlaubt?
101. Ab welchem Alter sind im Judo-Wettkampf Kansetsu-waza erlaubt?
102. Nenne die Möglichkeiten, einen Kampf mit Ippon zu gewinnen!
103. Nenne die Kriterien, damit Osae-komi angesagt werden kann!
104. Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit ein Wurf mit Ippon bewertet wird?
105. Welche Handlungen führen zu Hansoku-make?

ORGANISATION

106. Wie heisst unser Verband mit vollem Namen?
107. Wann wurde der SJV gegründet?
108. Welches ist das oberste Organ des SJV?
109. Welche Abteilungen gibt es im SJV?
110. Welches sind für unseren Verband die zwei wichtigsten nationalen Sportinstitutionen?
111. Welchem europäischen Judo-Fachverband ist unser Verband angeschlossen?
112. Welchem Judo-Weltfachverband ist unser Verband angeschlossen?



Questions tests théorie examen Dan 1er – 3e Dan Judo

(Valable à partir du 01.01.2025)

Règlement Dan, chapitre 7.4.4. Examen théorique

Jusqu'au 3e Dan, les connaissances de base constituent la base de l'examen théorique. Il consiste en un questionnaire comportant un certain nombre de questions.

Les questions théoriques sont publiées sur le site web de la FSJ.

- 1er Dan => 20 questions
- 2e Dan => 30 questions
- 3e Dan => 40 questions

L'examen est considéré comme réussi si 5 erreurs au maximum sont commises.

Histoire - contexte – généralités

1. Que signifie Judo en français ?
2. Comment s'appelle le fondateur du Judo ?
3. Quand le fondateur du Judo a-t-il vécu (année de naissance et de décès) ?
4. A partir de quel art martial le Judo s'est-il développé ?
5. Comment s'appelle l'école fondée par le fondateur du Judo, à Tokyo ?
6. Énonce les deux maximes du Judo !
7. Comment appelle-t-on les guerriers du Japon médiéval ?
8. Que signifie „Rei“ ?
9. Quelles deux formes de „Rei“ sont appliquées au Judo ?
10. Nomme cinq règles au Dojo !
11. Cite les vertus du code moral de la FSJ !
12. Que signifie „Tori“ et „Uke“ ?

JUDO en Suisse

13. Nomme au moins une femme et un homme qui ont gagné une médaille aux championnats internationaux de Judo dans la catégorie Elite (CE, CM, JO) pour la Suisse !
14. Quels Judokas suisses ont gagné une médaille olympique ?

Technique - Terminologie

15. Que signifie Ukemi ?
16. Que signifie Ushiro-ukemi ?
17. Que signifie Yoko-ukemi ?
18. Que signifie Mae-ukemi ?
19. Que signifie Mae-mawari-ukemi ?
20. Que signifie Ushiro-mawari-ukemi ?



21. Que signifie Nage-waza ?
22. Que signifie Te-waza ?
23. Que signifie Koshi-waza ?
24. Que signifie Ashi-waza ?
25. Que signifie Ma-sutemi-waza ?
26. Que signifie Yoko-sutemi-waza ?
27. Que signifie Maki-komi ?
28. Cite trois Te-waza !
29. Cite trois Koshi-waza !
30. Cite trois Ashi-waza !
31. Cite trois Ma-sutemi-waza !
32. Cite trois Yoko-sutemi-waza !
33. Que signifie Katame-waza ?
34. Que signifie Osae-komi-waza ?
35. Que signifie Shime-waza ?
36. Que signifie Kansetsu-waza ?
37. Cite trois Osae-komi-waza !
38. Cite trois Shime-waza !
39. Cite trois Kansetsu-waza !
40. Que signifie Atemi-waza ?
41. Que signifie Ude-ate-waza ?
42. Que signifie Ashi-ate-waza ?
43. Pourquoi les Kata ont-ils été créés ?
44. Quels sont les Randori-no-kata ?
45. Que signifie Kime-no-kata ?
46. Quel Kata peut-on exercer partout, même sans Judogi ni Tatami ?
47. Que signifie Kodokan-goshin-jutsu ?
48. Quel Kata est souvent exercé en armure (comme à l'époque des Samurai) ?
49. Que signifie Itsutsu-no-kata ?
50. Que signifie Tandoku-renshu ?
51. Que signifie Sotai-renshu ?
52. Que signifie Uchi-komi ?
53. Que signifie Nage-komi ?
54. Que signifie Yakusoku-renshu / Yakusoku-geiko ?
55. Que signifie Randori ?
56. Que signifie Shiai ?
57. Que signifie Tokui-waza ?
58. Que signifie Kaeshi-waza ?
59. Que signifie Renraku-waza ?
60. Que signifie Kiai ?
61. Que signifie Kuatsu ?



62. Que signifie Gokyo ?
63. Que signifie Kyu ?
64. Que signifie Dan ?
65. Que signifie Dojo ?
66. Que signifie Tatami ?
67. Que signifie Mokuso ?
68. Que signifie Yame ?
69. Que signifie Shomen ?
70. Que signifie Shomen-ni-rei ?
71. Que signifie Sensei ?
72. Que signifie Sensei-ni-rei ?
73. Que signifie Otagai-ni-rei ?
74. Que signifie Joseki ?
75. Que signifie Migi ?
76. Que signifie Hidari ?
77. Que signifie Kumi-kata ?
78. Que signifie Ai-yotsu ?
79. Que signifie Kenka-yotsu ?
80. Que signifie Shizentai ?
81. Que signifie Jigotai ?
82. Que signifie Ayumi-ashi ?
83. Que signifie Tsugi-ashi ?
84. Que signifie Suri-ashi ?
85. Que signifie Tai-sabaki ?
86. Que signifie Kuzushi ?
87. Que signifie Tsukuri ?
88. Que signifie Kake ?
89. Que signifie Tachi-waza ?
90. Que signifie Ne-waza ?
91. Que signifie Hajime ?
92. Que signifie Sono-mama ?
93. Que signifie Mate ?
94. Que signifie Osae-komi ?
95. Que signifie Toketa ?
96. Que signifie Yuko ?
97. Que signifie Waza-ari ?
98. Que signifie Ippon ?
99. Que signifie Sore-made ?



Compétition

100. A partir de quel âge les Shime-waza sont-ils permis en compétition ?
101. A partir de quel âge les Kansetsu-waza sont-ils permis en compétition ?
102. Cite les possibilités de gagner un combat par Ippon !
103. Cite les critères pour qu'un Osaë-komi compte !
104. Quels critères doivent être remplis pour qu'une projection donne Ippon ?
105. Quelles actions mènent à Hansoku-make ?

Organisation

106. Comment s'appelle notre fédération (nom complet) ?
107. Quand est-ce que la FSJ a été fondée ?
108. Quel est l'organe suprême de la FSJ ?
109. Quels sont les départements qui forment la FSJ ?
110. Quelles sont, pour notre fédération, les deux institutions de sport les plus importantes sur le plan national ?
111. De quelle fédération de judo européenne la FSJ est-elle membre ?
112. De quelle fédération mondiale de Judo la FSJ est-elle membre ?