

1. Dan

Kata	Standtechnik		Bodentechnik	
	Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe	Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe
Nage no kata	<p>Alle Wurftechniken der Go-kyo aus einer frei wählbaren Bewegungsvorgabe (stichprobenartig, mindestens 5 Techniken)</p> <p>5 Techniken der Go-kyo beidseitig (nach eigener Wahl des Prüflings)</p> <p>5 Wurftechniken außerhalb der Go-kyo</p> <p>Alle Techniken sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen demonstriert werden.</p>	<p>5 Kombinationen</p> <p>5 Kontertechniken</p>	<p>je 3 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen</p> <p>je 2 Varianten aus den 7 Armhebelgruppen</p> <p>je 2 Varianten aus den 7 Würgegriffgruppen</p> <p>Die Techniken sollen aus Standardsituationen des Bodenkampfes demonstriert werden.</p>	<p>4 Übergänge Stand-Boden</p> <p>davon</p> <p>je 2 aus einem mißglückten Angriff von Uke und</p> <p>je 2 aus einem nicht oder nur teilweise erfolgreichen Angriff von Tori</p> <p>Erarbeiten von 6 Bodentechniken gegen die Standardsituation Bank-Bauchlage von Uke, davon</p> <p>je 2 Techniken von vorn, je 2 von der Seite und je 2 von hinten-oben</p>

und zusätzlich

Technisch-taktische und methodische Aufgabe

Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter

- a) technisch/taktischen Gesichtspunkten (z.B. Situationen, Varianten) und
- b) trainingsmethodischen Gesichtspunkten (z.B. Übungsformung zur Vervollkommnung)

(Dauer ca. 5 - 10 Minuten)

oder

Judobezogene Selbstverteidigung

1. Die erste Gruppe der Kodokan Goshin jutsu (sieben Techniken)
2. Zu jedem Angriff der dieser Gruppe eine weitere Abwehr.
3. Demonstration zweier Beispiele zur Schutzwehr und Notwehrhilfe.

(Dauer ca. 5-10 Minuten)