

2. Dan

Kata	Standtechnik		Bodentechnik	
	Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe	Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe
Katame no kata	<p>Alle Wurftechniken der Go-kyo aus zwei frei wählbaren Bewegungsvorgabe (stichprobenartig, mindestens 5 Techniken)</p> <p>10 Techniken der Go-kyo beidseitig (nach eigener Wahl des Prüflings)</p> <p>10 Wurftechniken außerhalb der Go-kyo</p> <p>Alle Techniken sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen demonstriert werden.</p>	<p>10 Kombinationen</p> <p>10 Kontertechniken</p>	<p>je 4 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen</p> <p>je 3 Varianten aus den 7 Armhebelgruppen</p> <p>je 3 Varianten aus den 7 Würgegriffgruppen</p> <p>Die Techniken sollen aus Standardsituationen des Bodenkampfes demonstriert werden.</p>	<p>6 Übergänge Stand-Boden</p> <p>davon</p> <p>2 aus einem mißglückten Angriff von Uke und</p> <p>2 aus einem nicht oder nur teilweise erfolgreichen Angriff von Tori</p> <p>und</p> <p>2 aus einem direkten Übergang Stand/Boden.</p> <p>Erarbeiten von 3 Bodentechniken aus der Standardsituation Uke in der Rückenlage und Tori zwischen Ukes Beinen</p> <p>Erarbeiten von 3 Bodentechniken aus der Standardsituation Tori in der Rückenlage und Uke zwischen Toris Beinen</p>

und zusätzlich

Technisch-taktische und methodische Aufgabe

Demonstration und Erläuterung von
technisch/taktischen Handlungen,
wenn die eigene Spezialtechnik
(Wurftechnik) verhindert wird
(einschließlich Übergänge Stand/Boden).
(Dauer ca. 5 - 10 Minuten)

oder

Judobezogene Selbstverteidigung

1. Die erste und zweite Gruppe der Kodokan Goshin jutsu (zwölf Techniken)
2. Zu jedem Angriff der zweiten Gruppe (fünf Techniken) eine weitere Abwehr.
3. Demonstration von Beispielen zur Trutzwehr und Erläuterung zum Notwehrexzess.

(Dauer ca. 5-10 Minuten)

© Judo-Club Renshinkan Gelnhausen

<http://www.renshinkan.de>