

# 3. Dan

| Kata                                 | Standtechnik   |   | Bodentechnik  |
|--------------------------------------|--|---|---|
|                                      | Demonstration von Techniken  | Komplexaufgabe  | Komplexaufgabe  |
| Gonosen no kata<br>oder Kime no kata | 3 Varianten zu<br>10 Wurftechniken aus<br>sinnvollen Bewe-<br>gungsvorgaben oder<br>Situationen<br>(stichprobenartig). | Demonstration und<br>Erläuterung von<br>unterschiedlichen<br>Möglichkeiten des<br>Angriffs- und Ab-<br>wehrverhaltens<br>mit je zwei Beispielen.<br><br>1. Angriffsverhalten <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Faßart erarbeiten</li> <li>○ Faßart wechseln</li> <li>○ Fintieren</li> <li>○ Kombinieren</li> </ul> 2. Abwehrverhalten <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Losreißen</li> <li>○ Ausweichen</li> <li>○ Übersteigen</li> <li>○ Blocken</li> <li>○ Kontern</li> </ul> | Erarbeiten von 10 Verkettungen<br>zwischen <ul style="list-style-type: none"> <li>● Haltetechniken</li> <li>● Hebeltechniken</li> <li>● Würgetechniken</li> </ul> unter Ausnutzung von Ukes<br>Befreiungsversuchen.<br><br>Demonstration und Erläuterung<br>von 5 Problemlösungen aus<br>unterschiedlichen Standardsituationen<br>des Bodenkampfes jeweils in der Rolle<br>des Angreifers und in der Rolle des<br>Verteidigers. |

## und zusätzlich

### Technisch-taktische und methodische Aufgabe

oder

### Judobezogene Selbstverteidigung

Demonstration und Erläuterung eines  
Handlungskomplexes  
am Boden unter  
technisch/taktischen, methodischen  
und konditionellen Aspekten.  
(Dauer ca. 5 - 10 Minuten)

1. Die ersten vier Gruppen der Kodokan Goshin jutsu (18 Techniken)
2. Zu jedem Angriff der dritten und vierten Gruppe (6 Techniken)  
eine weitere Abwehr.
3. Erläuterung zur vorläufigen Festnahme durch jedermann.

(Dauer ca. 5-10 Minuten)

© Judo-Club Renshinkan Gelnhausen

<http://www.renshinkan.de>