

4. Dan

Kata	Standtechnik	Bodentechnik
	Komplexaufgabe	Komplexaufgabe
Ju no kata oder Kodokan goshin jutsu	<p>Demonstration und Erläuterung aller Wurfprinzipien mit 2 Techniken aus je zwei sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen</p> <ul style="list-style-type: none">• Sicheln• Fegen• Blockieren/Stoppen• Ausheben• Rotieren/Verwringen• Selbstfallen (Sutemi)• Einhängen	<p>Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Angriff in Ober- und Unterlage2. Verteidigung in Ober- und Unterlage <p>jeweils zu allen Standardsituationen (mindestens 30 Aktionen)</p>

© Judo-Club Renshinkan Gelnhausen

<http://www.renshinkan.de>