



5. Dan

| Kata | Komplexaufgabe Stand- und Bodentechnik | | | | |
|--------------------------------------|--|----------|--|----------|---------------------------------------|
| | Schriftliche Ausarbeitung, mündliche und praktische Darstellung von zwei komplexen judospezifischen Themen aus den drei folgenden Bereichen: | | | | |
| | Kata | und/oder | Methodik | und/oder | Technik |
| Itsutsu no kata oder Koshiki no kata | Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen | | 2 unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judotechniken unter Berücksichtigung von Übungs- und Spielformen | | Handlungsreihenfolge eines bestimmten |
| | | | (jeweils ca. 20 min) | | |