

KATA

Demonstration der Nage - no - kata

STANDTECHNIK

Kenntnis und Demonstration als Bewegungsaufgabe (Kontrolle stichprobenartig)

- 40 Wurftechniken der Gokyo
- davon 5 beidseitig
- 5 Wurftechniken außerhalb der Gokyo

Technisch - taktische Aufgabe:

als Angreifer:

- 5 eigene Angriffe nach Abwehr des Partners mit neuem Angriff weiterführen (Kombinationen)

als Abwehrender:

- 5 Angriffe des Partners nach eigener Abwehr mit Gegenangriff weiterführen (Konter)

Demonstration und Erläuterung als Komplexaufgabe:

- eine Wettkampftechnik als Handlungskomplex unter technisch - taktischen und trainingsmethodischen Aspekten darstellen

oder wahlweise:

- eine judobezogene Selbstverteidigungstechnik als Handlungskomplex darstellen

BODENTECHNIK

Kenntnis und Demonstration als Bewegungsaufgabe in Form einer Handlungskette:
(Kontrolle stichprobenartig)

- je 3 Varianten der 4 Haltegriffgruppen
- je 2 Varianten der 7 Armhebelgruppen
- je 2 Varianten der 7 Würgegriffgruppen

Technisch - taktische Aufgabe:

- 5 Angriffe als direkte Übergänge von Stand in den Boden
- 6 Angriffe gegen den Partner in der Bank- oder Bauchlage