

*KATA*

Demonstration der Katame – no - kata

*STANDTECHNIK*

Kenntnis und Demonstration als Bewegungsaufgabe (Kontrolle stichprobenartig)

- 40 Wurftechniken der Gokyo
- davon 10 beidseitig
- 10 Wurftechniken außerhalb der Gokyo

Technisch-taktische Aufgabe:

als Angreifer:

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

als Abwehrender:

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

Demonstration und Erläuterung als Komplexaufgabe:

- eine Wettkampftechnik, die vom Partner verhindert wird, 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 4 Varianten der 4 Haltegriffgruppen
- je 3 Varianten der 7 Armhebelgruppen
- je 3 Varianten der 7 Würgegriffgruppen

Technisch – taktische Aufgabe:

- 10 Angriffe als direkte Übergänge von Stand in den Boden
- 3 Angriffe gegen den Partner in der Rückenlage
- 3 Angriffe gegen den Partner zwischen den Beinen