

KATA

Demonstration der Gonosen – no - kata

STANDTECHNIK

Kenntnis und Demonstration als Bewegungsaufgabe (Kontrolle stichprobenartig):

- 10 Wurftechniken mit je 3 Varianten

Demonstration und Erläuterung als Komplexaufgabe:

- alle möglichen Angriffs - und Abwehrhandlungen eines Wettkämpfers zu den Standardsituationen des Standkampfes mit je 2 Beispielen darstellen

BODENTECHNIK

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

- 10 Bodentechniken mit je 3 Varianten

Demonstration und Erläuterung als Komplexaufgabe:

- alle möglichen Angriffs - und Abwehrhandlungen eines Wettkämpfers zu den Standardsituationen des Bodenkampfes mit je 2 Beispielen darstellen
- ein Handlungskomplex unter technisch - taktischen und trainingsmethodischen Aspekten darstellen

oder wahlweise:

- ein Handlungskomplex der judobezogenen Selbstverteidigung in einer Situation am Boden darstellen