

*KATA*

Demonstration der Juno - kata oder der Goshin - jitsu - no - kata

*STANDTECHNIK*

Demonstration und Erläuterung als Komplexaufgabe:

- alle Bewegungsprinzipien zu den Standtechniken mit je 2 Beispielen darstellen

*BODENTECHNIK*

Demonstration und Erläuterung als Komplexaufgabe:

- alle Bewegungsprinzipien zu den Bodentechniken mit je 2 Beispielen darstellen