

1. Dan



| Vorkenntnisse | Kata | Standtechnik | |
|---|--------------|--|---|
| | | <i>Demonstration von Techniken</i> | <i>Komplexaufgabe</i> |
| Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade vom 8.-1. Kyu-Grad des NWDK | Nage-No-Kata | <p>Alle Wurftechniken der Go-Kyo aus einer frei wählbaren Bewegungsvorgabe (stichprobenartig, mindestens 5)</p> <p>5 Wurftechniken der Go-Kyo beidseitig (nach eigener Wahl des Prüflings)</p> <p>5 Wurftechniken außerhalb der Go-Kyo (nach eigener Wahl des Prüflings)</p> <p>Alle Techniken sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen demonstriert werden.</p> | <p>5 Kombinationen</p> <p>5 Kontertechniken</p> |
| Bodentechnik | | | |
| | | <i>Demonstration von Techniken</i> | <i>Komplexaufgabe</i> |
| <p>Je 3 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen</p> <p>Je 2 Varianten aus den 7 Armhebelgruppe</p> <p>Je 2 Varianten aus den 7 Würgegriffgruppen</p> <p>Alle Techniken sollen aus Standardsituationen des Bodenkampfes demonstriert werden.</p> | | <p>4 Übergänge Stand/Boden davon je 2 aus einem missglückten Angriff von Uke und je 2 aus einem nicht oder teilweise erfolgreichen Angriff von Tori</p> <p>Erarbeiten von 6 Bodentechniken gegen die Standardsituation Bank/Bauchlage von Uke davon - je 2 Techniken von vorn - je 2 Techniken von der Seite - je 2 Techniken von hinten/oben</p> | |