

3. Dan



Vorkenntnisse	Kata	Standtechnik	
		Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe
Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade vom 8.-1. Kyu-Grad sowie des 1. und 2. Dan des NWDK (außer Kata)	Gonosen-No-Kata	Je 2 Varianten zu 10 Wurftechniken (mindestens jeweils 2 aus den Wurfgruppen Koshi-Waza, Ashi-Waza, Te-Waza und Sutemi-Waza) sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen demonstriert werden.	Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen: a) Angriffsverhalten: <ul style="list-style-type: none"> - Fassart erarbeiten - Fassart wechseln - Fintieren - Kombinieren b) Abwehrverhalten: <ul style="list-style-type: none"> - Losreißen - Ausweichen - Übersteigen - Blocken - Kontern
Bodentechnik			
<i>Komplexaufgabe</i>			
Erarbeiten von 10 Verkettungen zwischen <ul style="list-style-type: none"> • Haltetechniken • Hebeltechniken und • Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuchen Demonstration und Erläuterung von fünf Problemlösungen aus unterschiedlichen Standardsituationen des Bodenkampfes jeweils in der Rolle des Verteidigers und in der Rolle des Angreifers (insgesamt 10 Aktionen)			
Technisch / taktische und methodische Aufgabe			
Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik (Wurftechnik) verhindert wird (inkl. Übergänge Stand/Boden). Dauer: ca. 5-10 Minuten			