

## 4. Dan



Vorkenntnisse	Kata	Standtechnik
		<i>Demonstration von Techniken</i>
Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade vom 8.-1. Kyu-Grad sowie des 1.-3. Dan des NWDK (außer Kata)	Juno-Kata  oder  Kodokan Goshin-Jutsu	Demonstration <u>und</u> Erläuterung aller Wurfprinzipien mit  <u>je 2</u> Techniken aus <u>je 2</u> sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen:  Sicheln Fegen Blockieren/Stoppen Ausheben Rotieren/Verwinden Selbstfallen (Sutemi) Einhängen
<b>Bodentechnik</b>		
<p>Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden</p> <p>a) Angriff in Ober- <u>und</u> Unterlage b) Verteidigung in Ober- <u>und</u> Unterlage</p> <p>jeweils zu allen Standardsituationen (mindestens 30 Aktionen)</p> <p><b>Erläuterung hierzu:</b></p> <p>A. Aus der Sicht von Tori</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stützen wegnehmen bzw. eigene Stützpunkte schaffen</li> <li>• Rotationsachsen nutzen</li> <li>• Krafteinsatz auf Schwachpunkte konzentrieren</li> <li>• Kraftrichtungen vortäuschen (Desinformation) und die entstehende Reaktion ausnutzen</li> <li>• Bewegungsmöglichkeiten einschränken</li> <li>• Uke mit dem Körper belasten, einschnüren und Atmung behindern</li> </ul> <p>B. Aus der Sicht von Uke</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stützen aufbauen</li> <li>• Rotationsachsen blockieren</li> <li>• Griff- bzw. Kraftaufbau stören/verhindern</li> <li>• Positionsänderungen zur Verhinderung gezielter Krafteinsätze von Tori</li> <li>• Umklammern, Umschlingen oder Einklemmen von ein oder mehreren Extremitäten</li> </ul> <p>Dies sind einige Beispiele, welche aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit besitzen. Der Prüfungsaspirant ist hier gefordert:</p> <p>a) Die genannten Beispiele mit Demonstrationen zu belegen und b) Ggf. mit eigenen Vorstellungen zu ergänzen</p>		
<b>Technisch / taktische Aufgabe (Kampftechnik)</b>		
<p>Demonstration und Erläuterung eines Handlungskomplexes am Boden unter</p> <p>a) technisch/taktischen Aspekten (Situation/Varianten) b) methodischen und konditionellen Aspekten (z. B. Übungsformen)</p>		