

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