

Name: Vorname:

Standtechnik	Demonstrieren von je 3 frei wählbare Kaeshi- und Maki-komi-waza aus dem Kodokan-Programm
---------------------	--

Technik	Variante 1	Variante 2	Variante 3
Kaeshi-waza			
Maki-komi-waza			

Standtechnik	Demonstrieren und Erläutern von je 2 unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens: a) Angriffsverhalten: - Faßart erarbeiten - Faßart wechseln - Fintieren - Kombinieren b) Abwehrverhalten: - Losreißen - Ausweichen - Übersteigen - Blockieren - Kontern
---------------------	---

	Situation 1	Situation 2
Angriffsverhalten		
Abwehrverhalten		

Bodentechnik	Demonstrieren von 3 Verkettungen zwischen Haltetechniken, Hebeltechniken und Würgetechniken unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.
---------------------	--

Ausgangssituation	Technik 1	Technik 2	Technik 3

Bodentechnik	Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten
---------------------	--

Situationsbeschreibung
Beschreibung der Handlungskette