

## 2. Dan



Vorkenntnisse	Kata	Standtechnik	
		<i>Demonstration von Techniken</i>	<i>Komplexaufgabe</i>
Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade vom 8.-1. Kyu-Grad sowie des 1. Dan des NWDK (außer Kata)	Katame-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>10 Wurftechniken außerhalb der Go-Kyo (nach eigener Wahl des Prüflings)</p> <p>Alle Techniken sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen demonstriert werden,</p>	<p>10 Kombinationen</p> <p>10 Kontertechniken</p>
<b>Bodentechnik</b>			
		<i>Demonstration von Techniken</i>	<i>Komplexaufgabe</i>
<p>Je 4 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen</p> <p>Je 3 Varianten aus den 7 Armhebelgruppe</p> <p>Je 3 Varianten aus den 7 Würgegriffgruppen</p> <p>Alle Techniken sollen aus Standardsituationen des Bodenkampfes demonstriert werden</p>		<p>6 Übergänge Stand/Boden davon</p> <p>je 2 aus einem missglückten Angriff von Uke und</p> <p>je 2 aus einem nicht oder teilweise erfolgreichen Angriff von Tori und</p> <p>je 2 aus direktem Übergang Stand/Boden</p> <p>Erarbeiten von 3 Bodentechniken aus der Standardsituation: - Uke ist in Rückenlage und Tori ist zwischen Ukes Beinen</p> <p>Erarbeiten von 3 Bodentechniken aus der Standardsituation: - Tori ist in Rückenlage und Ukes ist zwischen Toris Beinen</p>	
<b>Technisch / taktische und methodische Aufgabe</b>			
<p>Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik), unter</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. technisch/taktischen Aspekten (z.B. Situationen, Varianten ...) und</li> <li>b. trainingsmethodischen Aspekten (z.B. Übungsformen zur Vervollkommnung (Dauer ca. 5 – 10 Minuten)</li> </ol>			