

3. Dan



Vorkenntnisse	Kata	Standtechnik	
		<i>Demonstration von Techniken</i>	<i>Komplexaufgabe</i>
<p>Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade vom 8.-1. Kyu-Grad sowie des 1. und 2. Dan des NWDK (außer Kata)</p>	<p>Gonosen-No-Kata</p>	<p>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.</p>	<p>Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen:</p> <p>a) Angriffsverhalten: - Fassart erarbeiten - Fassart wechseln - Fintieren - Kombinieren</p> <p>b) Abwehrverhalten: - Losreißen - Ausweichen - Übersteigen - Blocken - Kontern</p>
Bodentechnik			
<i>Komplexaufgabe</i>			
<p>Erarbeiten von 10 Verkettungen zwischen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haltetechniken • Hebeltechniken und • Würgetechniken <p>unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuchen</p> <p>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)</p>			
Technisch / taktische und methodische Aufgabe			
<p>Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik (Wurftechnik) verhindert wird (inkl. Übergänge Stand/Boden). Dauer: ca. 5-10 Minuten</p>			