**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 |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Situation 1** | **Situation 2** |
| **Angriffsverhalten** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Abwehrverhalten** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Standtechnik** Demonstrieren und Erläutern von je 2 unterschiedlichen

Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens:

a) Angriffsverhalten: b) Abwehrverhalten:

- Faßart erarbeiten - Losreißen

- Faßart wechseln - Ausweichen

- Fintieren - Übersteigen

- Kombinieren - Blockieren

- Kontern

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ausgangssituation** | **Technik 1** | **Technik 2** | **Technik 3** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Situationsbeschreibung** |
| Beschreibung der Handlungskette |

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

**Bodentechnik** Demonstrieren von 3 Verkettungen zwischen Haltetechniken, Hebeltechniken

und Würgetechniken unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.