

Name: ----- Vorname: -----

Standtechnik	Je 3 frei wählbare Kaeshi- und Maki-komi-waza (Kontertechniken und Einrolltechniken) aus dem Kodokan-Programm
---------------------	---

Kaeshi-waza	
Angriffstechnik	Gegentechnik

Maki-komi-waza aus dem Kodokan-Programm

Standtechnik	Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen, z. B.												
Anwendungsaufgabe													
	<table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Angriffsverhalten:</td> <td style="width: 50%;">Abwehrverhalten:</td> </tr> <tr> <td>- Fassart erarbeiten</td> <td>- Losreißen</td> </tr> <tr> <td>- Fassart wechseln</td> <td>- Ausweichen</td> </tr> <tr> <td>- Fintieren</td> <td>- Übersteigen</td> </tr> <tr> <td>- Kombinieren</td> <td>- Blockieren</td> </tr> <tr> <td></td> <td>- Kontern</td> </tr> </table>	Angriffsverhalten:	Abwehrverhalten:	- Fassart erarbeiten	- Losreißen	- Fassart wechseln	- Ausweichen	- Fintieren	- Übersteigen	- Kombinieren	- Blockieren		- Kontern
Angriffsverhalten:	Abwehrverhalten:												
- Fassart erarbeiten	- Losreißen												
- Fassart wechseln	- Ausweichen												
- Fintieren	- Übersteigen												
- Kombinieren	- Blockieren												
	- Kontern												

	Situation 1	Situation 2
Angriffsverhalten		

Abwehrverhalten		

Bodentechnik Anwendungsaufgabe	Erarbeiten von 3 Verkettungen zwischen Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzung des Verteidigungsverhaltens von Uke.
---	--

	Situationsbeschreibung	Problemlösung
Beispiel 1		
Beispiel 2		
Beispiel 3		

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

Ausgangssituation	Techniken der Handlungskette		

Beschreibung der technisch / taktischen Aspekte	
Beschreibung der methodischen Aspekte	
Beschreibung der konditionellen Aspekte	

Übungsformen	3 unterschiedliche Randoriaufgaben
---------------------	------------------------------------

Beschreibung der Randoriaufgabe 1	
Beschreibung der Randoriaufgabe 2	
Beschreibung der Randoriaufgabe 3	