

Fragenkatalog für die Prüfung zum 3. Dan:

Methodische Aufgabe	Demonstrieren und Erläutern von je einem Handlungskomplex im Stand und am Boden. Jeweils unter - technisch / taktischen Aspekten (z. B. Situationen, Varianten usw.), - trainings- bzw. unterrichtsmethodischen Aspekten (z. B. Übungs-
----------------------------	---

Definition Ein Handlungskomplex umfaßt alle vorbereitenden und nachbereitenden Handlungen bzw. Techniken um eine zentrale Haupttechnik. Ein Handlungskomplex kann mehr als eine Haupttechnik beinhalten. Die entscheidenden Grundlagen eines Handlungskomplexes liegen in der Vorbereitung bzw. Nachbereitung der Spezialtechnik.

1. Demonstrieren und Erläutern der Haupttechnik.
2. Demonstrieren und Erläutern des Handlungskomplexes.
3. Welche Kumi-Kata ist warum erforderlich ?
4. Wie erfolgt wann bei der jeweiligen Technik bzw. den jeweiligen Handlungen das Gleichgewichtbrechen ?
5. Welche Ausgangssituation bzw. welches Verhalten von Uke wird vorausgesetzt ?
6. Welche Vorbereitungsschritte sind erforderlich, um die benötigte Ausgangssituation herzustellen?
7. Demonstrieren und Erläutern der jeweiligen Kombination / Finte zur Vorbereitung der Handlung bzw. Technik.
8. Welche Weiterführungsmöglichkeiten bzw. Kombinationen sind nach Blocken, Ausweichen, Übersteigen inklusive des Überganges zu Ne-waza möglich ?
9. Wie wird der Handlungskomplex methodisch aufgebaut bzw. unterrichtet ?

Standtechnik	Demonstrieren von je 3 Varianten zu 10 Wurftechniken aussinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen.
---------------------	--

1. Demonstrieren der Grundtechnik mit den drei Variationen.
2. Welche Kumi-Kata ist warum erforderlich ?
3. Wie erfolgt wann das Gleichgewichtbrechen ?
4. In welche Bewegungsrichtungen kann die Technik ausgeführt werden ?

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
---------------------	---

a) Angriffsverhalten:

1. Demonstrieren und Erläutern der Situation.
2. Wie wird die Kumi-Kata erarbeitet ?
3. Welche Finten sind in der Situation möglich ?
4. Wie erfolgt die Kontrolle über Uke ?
5. Wie erfolgt wann das Gleichgewichtbrechen ?
6. In welche Bewegungsrichtung bezogen auf das Verhalten von Uke erfolgt das Angriffsverhalten?

b) Abwehrverhalten

1. Demonstrieren und Erläutern der Situation.
2. Wie erfolgt das Losreißen, Ausweichen, Übersteigen, Blocken ?
3. Welche Kontertechnik ist sinnvoll ?
4. Wie erfolgt die Kontrolle über Uke ?
5. Wie erfolgt wann das Gleichgewichtbrechen ?
6. In welche Bewegungsrichtung bezogen auf das Verhalten von Uke erfolgt das Abwehrverhalten?

Bodentechnik	Demonstrieren von 10 Verkettungen zwischen Haltetechniken, Hebeltechniken und Würgetechniken unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.
---------------------	---

1. Beschreibung der Ausgangssituation bzw. des Verhaltens von Uke.
2. Wie erfolgt die Kontrolle über Uke ?
3. Welche Befreiungshandlungen von Uke sind möglich ?
4. Wie erfolgt wann das Gleichgewichtbrechen von Uke, um eine Folgetechnik ausführen zu können ?
5. Wie wirkt die jeweilige Technik (Prinzip des Haltens, Hebelns, Würgens) ?
6. Welche Variationsmöglichkeiten der Technik sind möglich ?

Bodentechnik	Demonstrieren und Erläutern von 5 Problemlösungen aus unterschiedlichen Standardsituationen des Bodenkampfes, jeweils in der Rolle des Angreifers und in der Rolle des Verteidigers.
---------------------	--

1. Demonstrieren der Ausgangssituation mit der zu lösenden Problemstellung.
2. Wie erfolgt die Kontrolle über Uke ?
3. Wie erfolgt die Vorbereitung der beabsichtigten Technik ?
4. Welche weiteren Techniken sind aus dieser Situation möglich ?
5. Wie erfolgt wann das Gleichgewichtbrechen ?
6. Welche Handlungsmöglichkeiten hat Uke ?
7. Welche Abstände zwischen Tori und Uke sind jeweils wichtig und wie werden sie hergestellt ?