

## Fragenkatalog für die Prüfung zum 4. Dan:

**Methodische Aufgabe**      Demonstrieren und Erläutern von zwei Handlungsketten aus jeweils mindestens 5 unterschiedlichen Techniken im Stand, jeweils unter

- technisch / taktischen Aspekten (z. B. Situationen, Varianten usw.)
- trainings- bzw. unterrichtsmethodischen Aspekten (z. B. Übungsformen zur Vervollkommnung).

**Definition**      Bei einer Handlungskette wird Uke direkt mit einer ernst gemeinten Technik angegriffen. Wenn diese Technik aufgrund der Reaktion von Uke nicht erfolgreich ist, wird der Angriff mit einer logisch auf die Reaktion von Uke passenden Folgetechnik bis zum Erfolg weitergeführt. Ziel jeder Technik ist das Erreichen eines Ippon.

1. Demonstrieren der Handlungskette.
2. In welche Bewegungsrichtungen kann die jeweilige Technik ausgeführt werden ?
3. Welche Reaktionsmöglichkeiten hat Uke auf die jeweilige Angriffstechnik ?
4. Welche Alternativ-Technik ist aufgrund der jeweiligen Reaktionsmöglichkeit von Uke möglich ?
5. Wie erfolgt wann das Gleichgewichtbrechen ?
6. Welche Kumi-Kata ist warum erforderlich ?
7. Wie erfolgt die Kontrolle über Uke ?
8. Wie wird die jeweilige Technik methodisch aufgebaut bzw. unterrichtet ?

**Standtechnik**      Demonstrieren und Erläutern aller Wurfprinzipien mit je 2 Techniken aus jeweils 2 sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen:

- Sicheln,
- Fegen,
- Blockieren / Stoppen,
- Ausheben,
- Rotieren / Verwringen,
- Selbstfallen,
- Einhängen.

1. Demonstrieren und Erläutern des Wurfprinzips
2. In welche Bewegungsrichtungen kann die Technik ausgeführt werden ?
3. Welche Ausgangssituation wird vorausgesetzt ?
4. Welche Eingangsvarianten sind möglich ?
5. Wie erfolgt wann das Gleichgewichtbrechen ?
6. Welche Kumi-Kata ist warum erforderlich ?
7. Wie erfolgt die Kontrolle über Uke ?

**Bodentechnik**      Demonstrieren und Erläutern grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden.  
Jeweils 2 Beispiele zu allen Standardsituationen als

- Angriff in Ober- und Unterlage,
- Verteidigung in Ober- und Unterlage.

1. Beschreibung der Ausgangssituation.
2. Welche Bewegungs- bzw. Reaktionsmöglichkeiten von Uke können erfolgen ?
3. Wie erfolgt wann das Gleichgewichtbrechen ?
4. Welcher Abstand zwischen Tori und Uke ist erforderlich und wie wird er hergestellt ?
5. Wie erfolgt die Kontrolle über Uke ?
6. Welche Angriffs- bzw. technischen Variationsmöglichkeiten können durchgeführt werden ?
7. Wie wirkt die jeweilige Technik (Prinzip des Haltens, Hebelns, Würgens) ?