

## Fragenkatalog für die Prüfung zum 5. Dan:

**Standtechnik**

Demonstrieren und Erläutern von 2 unterschiedlichen methodischen Wegen zur Entwicklung von Wurftechniken außerhalb der Go-kyo unter Berücksichtigung von

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

1. Demonstrieren und Erläutern der Technikentwicklung.
2. Welche Ausgangssituation bzw. welches Verhalten von Uke wird vorausgesetzt ?
3. Über welche Stufen bzw. Teilbewegungen erfolgt die Technikentwicklung ?
4. Welche Kumi-Kata ist warum erforderlich ?
5. Wie erfolgt wann das Gleichgewichtbrechen ?
6. Wie erfolgt die Kontrolle über Uke ?
7. Wie kann die erforderliche Ausgangssituation hergestellt werden ?
8. In welche Bewegungsrichtungen kann die Technik ausgeführt werden ?
9. Welche Variationsmöglichkeiten der Technik können durchgeführt werden ?
10. Wie wird die Technik methodisch aufgebaut bzw. unterrichtet ?

**Bodentechnik**

Demonstrieren und Erläutern von 2 unterschiedlichen methodischen Wegen zur Entwicklung von Bodentechniken unter Berücksichtigung von

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

1. Demonstrieren und Erläutern der Technikentwicklung.
2. Welche Ausgangssituation bzw. welches Verhalten von Uke wird vorausgesetzt ?
3. Über welche Stufen bzw. Teilbewegungen erfolgt die Technikentwicklung ?
4. Welche Kumi-Kata ist warum erforderlich ?
5. Wie erfolgt wann das Gleichgewichtbrechen ?
6. Wie erfolgt die Kontrolle über Uke ?
7. Wie kann die erforderliche Ausgangssituation hergestellt werden ?
8. Welche Variationsmöglichkeiten der Technik sind möglich ?
9. Wie wird die Technik methodisch aufgebaut bzw. unterrichtet ?