

Name: _____

Technisch / taktische und methodische Aufgabe zum 1.Dan (TTM)

Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik)
unter a) technisch / taktischen Aspekten (z.B. Situationen, Varianten)
und b) trainingsmethodischen Aspekten (z.B. Übungsformen zur Vervollkommnung)

Spezialtechnik: _____
(2 – 4 mal dynamisch werfen)

1. Technische Aspekte Hauptbewegungsmerkmale.
(evtl. Abgrenzung zur Grundtechnik mit Begründung und mehrmaliger Demonstration)

a.) Kumi-Kata
.....

b.) Eingangsvarianten
.....
.....

c.) sonstiges (Kontaktflächen, Wurfidee, Position der Füße/Kopf/Hüfte/etc., wann und wie erfolgt Gleichgewichtsbruch, Schrittstellung/Auslage Uke, ...)
.....
.....
.....

2. Taktische Aspekte
Wie kann ich die Situation herstellen? Evtl. notwendige Variation der Technik. Auch vorbereitende Finten oder Kombinationen sind möglich.
Jeweils mehrmals dynamisch und detailliert demonstrieren.

Situation 1
.....
.....
.....

Situation 2

.....

.....

.....

Situation 3

.....

.....

.....

3. Trainingsmethodische Aspekte (mit Beispielen und Details)

a.) spezielle Übungsformen

.....

.....

b.) technisches Ergänzungstraining (Kraft, Beweglichkeit, Koordination, etc.)

.....

.....

c.) Randori-Aufgaben

.....

.....

d.) sonstiges

.....

.....