

Arbeitshilfe 4. und 5. Dan im NJV ab 2023

Nage waza und Katame waza (Stand: Mai 2024)

Technik:

2 bis 3 unterschiedliche Anwendungsbeispiele auf Niveau 3:

1:

2:

3:

Erläuterung des Namens anhand der japanischen Begriffe / Schriftzeichen:

Demonstration + Erläuterung der „biomechanischen Funktionsprinzipien“:

Varianten / Abgrenzung zu anderen Techniken / kritische Auseinandersetzung: