



5. Dan Judo

Vorkenntnisse

alle Techniken der bisherigen Ausbildungsstufen (außer Kata)

Technik

Schriftliche Ausarbeitung, mündliche und praktische Darstellung von zwei komplexen judospezifischen Themen aus den folgenden drei Bereichen:

1. **Kata** → Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen
2. **Methodik** → zwei unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judotechniken unter Berücksichtigung von Spiel- und/oder Übungsformen
3. **Technik / Taktik** → das Handlungsrepertoire eines bestimmten Wettkämpfers

Theorie

grundlegende Gedanken zur weiteren Entwicklung des Judo und zum Selbstverständnis des Judoka

Kata

Itsutsu-no-Kata und *Koshiki-no-Kata*
oder
Itsutsu-no-Kata und *Kime-no-Kata**

*nur wenn nicht bereits gezeigt, Eintrag Judopass