



Prüfungsübersicht - 6. Kyu (gelb-orange)

Name: _____

aus dem Stand: rückwärts mit Rolle, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten) | Sechs Wurftechniken aus dem Grundprogramm: zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite | zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite | zwei Fußtechniken



O-goshi

- Mache ich
- rechts
- links



Ippon-seoi-nage

- Mache ich
- rechts
- links



Ushiro-kesa-gatame

- Mache ich



Uki-goshi

- Mache ich
- rechts
- links



Tai-otoshi

- Mache ich
- rechts
- links



Kuzure-kami-shiho-gatame

- Mache ich



Übergang vom Werfen zum Halten

- Mache ich

← Wiederholung vom 7.Kyu



O-uchi-gari

- Mache ich



De-ashi-barai

- Mache ich



Uki-gatame

- Mache ich

Haltegriffwechsel von: _____

zu: _____



Ura-gatame

- Mache ich

zu: _____



Ko-uchi-gari

- Mache ich



Ko-soto-gake
Ko-soto-gari

- Mache ich