Prüfungsübersicht - 4. Kyu (orange - grün)

Name: _____

aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle | Zwölf Wurftechniken aus dynamischen Situationen aus dem Grundprogramm: darunter verbindlich : O-soto-gari, Harai-goshi, Uchi-mata | drei Eindrehtechniken zur Hauptseite | drei Eindrehtechniken zur Gegenseite | drei weitere Techniken nach Wahl

Grundprogramm

O-goshi

- ○ Mache ich
- ○ rechts
- ○ links

Ippon-seoi-nage

- ○ Mache ich
- ○ rechts
- ○ links

Sasae-tsurikomi-ashi

- ○ Mache ich
- ○ rechts
- ○ links

Uki-goshi

- ○ Mache ich
- ○ rechts
- ○ links

Tai-otoshi

- ○ Mache ich
- ○ rechts
- ○ links

Morote-seoi-nage

- ○ Mache ich
- ○ rechts
- ○ links

O-uchi-gari

De-ashi-barai

Tsurikomi-goshi

- ○ Mache ich
- ○ rechts
- ○ links

Ko-uchi-gari

- ○ Mache ich

Ko-soto-gake
Ko-soto-gari

- ○ Mache ich

Sode-tsurikomi-goshi

- ○ Mache ich
- ○ rechts
- ○ links

Uchi-mata*

- ○ Mache ich
- ○ rechts
- ○ links

Harai-goshi*

- ○ Mache ich
- ○ rechts
- ○ links

O-soto-gari*

- ○ Mache ich

Koshi-guruma

- ○ Mache ich
- ○ rechts
- ○ links

Juji-gatame*

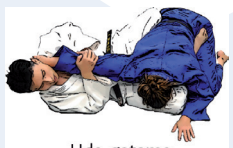
- ○ Mache ich

Ude-garami*

- ○ Mache ich

Waki-gatame

- ○ Mache ich



Ude-gatame

- ○ Mache ich

drei Hebeltechniken: verbindlich Juji-gatame, Ude-garami und eine weitere Hebeltechnik nach Wahl | sechs Lösungen für Standardsituationen : Wiederholung vom 7. - 5.Kyu und zusätzlich ein Angriff aus der eigenen Rückenlage und ein Angriff gegen Ukes Rückenlage | Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken |

Lösen der Standardsituation

Übergang vom Werfen zum Halten

Umdrehen gegen Bauchlage

Angriff gegen die Bank

Wiederholung 7. - 5.Kyu

Lösen der Beinklammer

Angriff aus der eigenen Rückenlage

- ○ Mache ich

Angriff gegen Ukes Rückenlage

- ○ Mache ich