



Prüfungsprogramm 4.Kyu

Name: _____

Fallübungen: 2 Aktionen

- Freier Fall beidseitig

ggf. mit Partnerhilfe, über 30 Jahr mit zusätzlicher weicher Matte

möglich

Stand: 12 Würfe

1. Je Richtung 4 Würfe, davon 3 einbeinige Techniken (8 Aktionen)

Uchi-mata rechts/links

Koshi-guruma rechts/links

O-soto-gari rechts/links

Harai-goshi rechts links

2. 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite (rechts)

3. 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite

Boden: 9 Aktionen

1. 3 x Hebeltechniken, davon 2 verbindliche Techniken

Juji-gatame

Ude-garami

2. 4 x Wiederholungen Standardsituationen 7. bis 5. Kyu

3. 1 x Angriff gegen die Bankposition

4. 1 x Lösen der Beinklammer
