

Prüfungsprogramm 3.Kyu

Name: _____

Fallübungen: 2 Aktionen

- Freier Fall beidseitig

Stand: 15 Würfe

1. 3 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm

Tomoe-nage _____

Tani-otoshi _____

2. 6 Wurftechniken zur Hauptseite (rechts)

3. 3 Wurftechniken zur Gegenseite

4. je 1 Konter

je 1 Finte _____

je 1 Kombination _____

Boden: 11 Aktionen

1. 4 x Hebeltechniken, davon 2 verbindliche Techniken

Hiza-gatame _____

Sankaku-gatame _____

2. 6 x Wiederholungen Standardsituationen 7. bis 5. Kyu

3. 1 x Positionswechsel
