

Prüfungsprogramm 1.Kyu

Name: _____

Stand: 20 Würfe

1. 9 x aus dem Erweiterungsprogramm

Ura-nage

Ko-uchi-maki-komi

2. 3 x Wurftechniken zur Hauptseite (rechts)

3. 2 x Wurftechniken zur Gegenseite

4. je 2 Konter

5. je 2 Finten

6. je 2 Kombinationen

Boden: 14 Aktionen

1. 4 x Würgetechniken, davon 2 verbindliche Techniken

Sode-guruma-jime

Okuri-eri-jime

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

3. 3 x Positionswechsel

4. Übergang Stand zu Boden – 2 Varianten

Ai-yotsu

Kenka-yotsu
