

Kyu-Prüfungsliste 7. Kyu

Prüfling: _____

Geburtsdatum: _____

Verein / Institution: _____

Prüfungsdatum: _____

Falltechnik – 3 Aktionen (Ukemi jeweils 1Seite)

- ☐ Rückwärts (Ushiro)
- ☐ Seitwärts (Yoko)
- ☐ Vorwärts (Mae, Zenpo)

Standtechnik - 3 Aktionen „wenn > dann“ Situation (Nage – Waza)

- ☐ (beliebige) Eindrehtechnik zur Hauptseite
- ☐ (eine weitere) Eindrehtechnik zur Gegenseite
- ☐ Fußtechnik

Bodentechniken – 7 Aktionen „wenn > dann“ Situation (Katame – Waza)

4 Haltetechniken:

- ☐ Kesa-gatame
- ☐ Tate-shiho-gatame
- ☐ Yoko-shiho-gatame
- ☐ Kami-shiho-gatame

2 Haltegriffwechsel als Reaktion auf Uke Befreiungsversuch

☐
☐

1 Übergang vom Werfen zum Halten

☐

Randori

je zwei Aufgaben – Randori im Stand und am Boden zu je 2 Minuten

☐
☐

Die Prüfung bestanden: ☐ Ja
☐ Nein

Prüfungsgebühr bezahlt
Urkunde bekommen
Kyu – Marke eingeklebt