

## Kyu-Prüfungsliste 7. Kyu

Prüfling: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Verein / Institution: \_\_\_\_\_

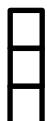
Prüfungsdatum: \_\_\_\_\_

### 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