

Prüfungsvorbereitung 2. Kyu (blau)

Name des Prüflings:



Stand

18 Würfe

- davon 6 aus dem Erweiterungsprogramm (3.-1. Kyu)
- je eine Grifferarbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu

<input type="checkbox"/> Morote-seoi-nage	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> O-goshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> De-ashi-barai	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Uki-goshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Tai-otoshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Ippon-seoi-nage	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> O-uchi-gari	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Ko-soto-gake	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Tsurikomi-goshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Sode-tsurikomi-goshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Ko-uchi-gari	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Sasae-tsurikomi-ashi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Uchi-mata	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Koshi-guruma	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> O-soto-gari	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Harai-goshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links

<input type="checkbox"/> Tomoe-nage	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Tani-otoshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Okuri-ashi-barai	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Tsurei-goshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input checked="" type="checkbox"/> Soto-makikomi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input checked="" type="checkbox"/> Sumi-gaeshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Ashi-guruma	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Utsuri-goshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Ura-nage	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Ko-uchi-makikomi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Uki-otoshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Kata-guruma	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links

Erweiterungsprogramm

Boden

11 Aktionen

- 3 Würgetechniken
- Wiederholung Standardsituation Boden 7.-4. Kyu
- 2 Positionswechsel

- Juji-gatame
- Ude-garami
- Waki-gatame
- Ude-gatame
- Hiza-gatame
- Sankaku-gatame
- Ashi-gatame
- Hara-gatame
- Gyaku-juji-jime
- Okuri-eri-jime (Koshi-jime)
- Hadaka-jime
- Kataha-jime

(Platz für eigene Notizen:)