

Prüfungsvorbereitung 4. Kyu (orange-grün)

Name des Prüflings:

Stand

12 Würfe

- Je Richtung 4 Würfe, davon 3 einbeinige Techniken
- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite



<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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> O-soto-gari	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input checked="" type="checkbox"/> Harai-goshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links

Boden

9 Aktionen

- 3 Hebeltechniken
- Wiederholung Standardsituation Boden 7.-5. Kyu
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
- 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

- Juji-gatame
- Ude-garami
- Waki-gatame
- Ude-gatame

(Platz für eigene Notizen:)