

Prüfungsvorbereitung 5. Kyu (orange)

Name des Prüflings:

Stand

9 Würfe

- Je Richtung 3 Würfe
- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußtechniken



- | | | |
|---|---------------------------------|--------------------------------|
| <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 |

Boden

8 Aktionen

- 4 Befreiungen aus Haltetechniken
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-6. Kyu
- 1 Angriff gegen die Bankposition
- Lösen der Beinklammer

- sich auf den Bauch drehen
- ein Bein klammern
- zwischen die Beine nehmen
- durch Brücke überrollen
- Angriff gegen Bank

(Platz für eigene Notizen:)