

Prüfungsvorbereitung 6. Kyu (gelb-orange)

Name des Prüflings:

Stand

6 Würfe

- Je Richtung 2 Würfe
- 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 2 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

9 Aktionen

- 4 weitere Haltetechniken
- 3 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten
- 1 Umdrehtechnik (Bauchlage → Haltetechnik)

- Ushiro-kesa-gatame
- Kuzure-kami-shiho-gatame
- Uki-gatame
- Ura-gatame

(Platz für eigene Notizen:)