

## Prüfungsvorbereitung 7. Kyu (gelb)

Name des Prüflings:

### Stand

3 Würfe

- Je Richtung 1 Wurf
- 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite
- 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite
- 1 Fußtechnik



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

7 Aktionen

- 4 Haltetechniken (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche)
- 2 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten

- Kesa-gatame
- Yoko-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame
- Kami-shiho-gatame

(Platz für eigene Notizen:)