

Kyu-Prüfungsliste 2. Kyu

Prüfling: _____
Geburtsdatum: _____
Verein / Institution: _____
Prüfungsdatum: _____

Falltechnik – 7 Aktionen aus dem Gehen (Ukemi jeweils beide Seite)

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | Rückwärts – (Ushiro) (über Bank) |
| ☐ | ☐ | Seitwärts (Yoko) (am Mann) |
| ☐ | ☐ | Vorwärts (Mae, Zenpo) (über Hindernis,) |
| ☐ | | Freier Fall |

Standtechnik - 18 Aktionen „wenn - > dann“ Situation (Nage – Waza)

- | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|--------------------------|-------------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | (beliebige) Eindrehtechnik zur Hauptseite | ☐ | Griff erarbeiten, lösen |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | (vier weitere) Eindrehtechnik zur Gegenseite | ☐ | Ai-yotsu |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | vier Fußtechniken | ☐ | Kenka-yotsu |

6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm:

- 2 davon verbindlich: ☐ Soto-makikomi, ☐ Sumi-gaeshi,
4 Techniken: ☐ Okuri-ashi-barai, ☐ Tsurigoshi, ☐ Ashi-guruma, ☐ Utsuri-goshi
aus den 18 Techniken jeweils als ein ☐ Konter ☐ Finte ☐ Kombination

Bodentechniken – 11 Aktionen „wenn - > dann“ Situation (Katame – Waza)

3 Würgetechniken Shime-waza :

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | verbindlich: Gyaku-juji-shime |
| ☐ | verbindlich: Okuri-eri-jime (als Koshi-jime) |
| ☐ | Hadaka-jime |
| ☐ | Kataha-jime |

8 Lösungen für Standardsituationen:

Wiederholung Standardsituation Boden 7.- 4. Kyu

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Übergang vom Werfen zum Halten |
| ☐ | Umdrehen gegen die Bauchlage |
| ☐ | 1 Lösen der Beinklammer |
| ☐ | 1 Angriff gegen die Bankposition |
| ☐ | 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage |
| ☐ | 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage |
| ☐ | ☐ 2 Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition |

Randori / Shiai

- ☐ Teilnahme an mind. 3 off. Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (mit Nachweis)

alternativ: je zwei Randori im Stand und am Boden zu je 3 Minuten

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Stand | ☐ Boden |
|--------------------------------|--------------------------------|

Die Prüfung bestanden: ☐ Ja
☐ Nein

Prüfungsgebühr bezahlt, Urkunde bekommen, Kyu – Marke eingeklebt