

Kyu-Prüfungsliste 3. 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 - 15 Aktionen „wenn - > dann“ Situation (Nage – Waza)

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | (beliebige) Eindrehtechnik zur Hauptseite |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | (vier weitere) Eindrehtechnik zur Gegenseite |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | vier Fußtechniken |

3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm:

2 davon verbindlich: ☐ Tomoe-nage, ☐ Tani-otoshi,

1 freie Wahl: ☐ Okuri-ashi-barai, ☐ Tsurigoshi

aus den 15 Techniken jeweils als ein ☐ Konter ☐ Finte ☐ Kombination

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

4 Hebeltechniken Kansetsu-waza :

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| ☐ | verbindlich: Hiza-gatame |
| ☐ | verbindlich: Sankaku-gatame |
| ☐ | Ashi-gatame |
| ☐ | Hara-gatame |

7 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 |
| ☐ | 1 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