

Kyu-Prüfungsliste 4. Kyu

Prüfling: _____

Geburtsdatum: _____

Verein / Institution: _____

Prüfungsdatum: _____

Falltechnik – **6** Aktionen aus dem Gehen (Ukemi jeweils beide Seite)

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

Standtechnik - **12** Aktionen „wenn > dann“ Situation (Nage – Waza)

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

☐ **davon verbindliche Techniken: Uchi-mata, O-soto-gari, Harai-goshi**

Bodentechniken – **9** Aktionen „wenn > dann“ Situation (Katame – Waza)

3 Hebeltechniken Kansetsu-waza :

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | verbindlich: Juji-gatame |
| ☐ | verbindlich: Ude-garami |
| ☐ | freie Wahl: z.B. Ashi-gatame (Kesa-ude-hishigi), Waki-gatame, Ude-gatame |

6 Lösungen für Standardsituationen:

Wiederholung Standardsituation Boden 7.- 5. 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 |

Randori / Shiai

☐ Teilnahme an mind. 2 off. Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (mit Nachweis)

alternativ: je zwei Aufgaben – Randori im Stand und am Boden zu je 2 Minuten

☐
☐

Die Prüfung bestanden: ☐ Ja
☐ Nein

Prüfungsgebühr bezahlt
Urkunde bekommen
Kyu – Marke eingeklebt