

Kyu-Prüfungsliste 5. Kyu

Prüfling: _____

Geburtsdatum: _____

Verein / Institution: _____

Prüfungsdatum: _____

Falltechnik – **5** Aktionen aus dem Gehen (Ukemi jeweils beide Seite)

- ☐ Rückwärts – (Ushiro)
- ☐ Seitwärts (Yoko)
- ☐ Vorwärts (Mae, Zenpo)

Standtechnik - **9** Aktionen „wenn > dann“ Situation (Nage – Waza)

- ☐ (beliebige) Eindrehtechnik zur Hauptseite
- ☐ (beliebige) Eindrehtechnik zur Gegenseite
- ☐ drei Fußtechniken

Bodentechniken – **8** Aktionen „wenn > dann“ Situation (Katame – Waza)

4 unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen:

- ☐ sich auf den Bauch drehen
- ☐ ein Bein des Gegners klammern
- ☐ den Gegner zwischen die eigenen Beine nehmen
- ☐ den Gegner durch die Brücke überrollen

4 Lösungen für Standardsituationen:

Wiederholung Standardsituation Boden 7.- 6. Kyu

- ☐ Übergang vom Werfen zum Halten
- ☐ Umdrehen gegen die Bauchlage
- ☐ **1** Angriff gegen die Bankposition
- ☐ Lösen der Beinklammer

Randori / Shiai

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