

Kyu-Prüfungsliste 6. Kyu

Prüfling: _____

Geburtsdatum: _____

Verein / Institution: _____

Prüfungsdatum: _____

Falltechnik – 6 Aktionen (Ukemi jeweils beide Seite)

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

Standtechnik - 6 Aktionen „wenn > dann“ Situation (Nage – Waza)

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

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

4 weitere Haltetechniken:

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ☐ | Ushiro-kesa-gatame |
| ☐ | Ura-gatame |
| ☐ | Kuzure-kesa-gatame |
| ☐ | Kuzure-kami-shiho-gatame |

4 weitere mögliche Haltetechniken

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ☐ | Makura-kesa-gatame |
| ☐ | Kata-gatame |
| ☐ | Mune-gatame |
| ☐ | Kuzure-yoko-shiho-gatame |

3 Haltegriffwechsel als Reaktion auf Uke Befreiungsversuch

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ☐ | ☐ |
| ☐ | |

1 Übergang vom Werfen zum Halten

☐

1 Umdrehtechnik (Bauchlage - > Haltetechnik)

☐

Randori/ Shiai

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Teilnahme an einem off. Wettkampf z.B. BEM (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