



Prüfungsprogramm

- 10. Mon

Dojo-Etikette: Grüßen, im Stand und Sitzen
Gürtel-Binden
Dojo-Ordnung

Grundfallschule: Vorwärtsfallen, Rückwärtsfallen, Seitwärtsfallen rechts und links
Vorwärtsrollen rechts und links mit Liegenbleiben
Rückwärtsrollen rechts und links mit Aufstehen

Grundtechniken:

2	Kampfstellungen	aktiv und passiv
3	Judowürfe	O-goshi, Seoi-nage, O-soto-gari
1	Hebel	Ellenbogen
4	Ausweichen	1x rechts und links mit Körperdrehung, 1x rechts und links mit Ausfallschritt

Block-, Schlag- und Tritttechniken mit Wendung („Mawate“) im Stand:

1	Schlag	Oi-tsuki
3	Blöcke	Gedan-barai, Age-uke, Uchi-uke
2	Tritte	Mae-geri, Kin-geri

Abwehren:

3	Handgelenk	1x einfach gefasst, 1x doppelt gefasst, 1x kreuz
3	Schlagabwehren	2x gerade, 1x Schwinger
3	Würgen	1x von vorne, 1x von der Seite, 1x hinten
1	Umklammerung	1x vorne unter den Armen
1	Haarzug	1x vorne
1	Trittabwehren	1x Kin-geri