



Prüfungsprogramm

- 7. Mon

Grundfallschule: Vorwärtsfallen, Rückwärtsfallen, Seitwärtsfallen rechts und links
Vorwärtsrollen rechts und links mit Liegenbleiben, aufstehen, Drehung und Schlag
Rückwärtsrollen rechts und links mit Mae-geri
Seitwärtsrollen rechts und links mit Schnappschlag

Grundtechniken:

5	Judowürfe	O-goshi, Seoi-nage, O-soto-gari, Koshi-guruma, O-uchi-gari
3	Hebel	Ellenbogen, Schulter, Handgelenk
2	Festhaltetechniken	Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame
3	Würgegriffe	Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime
1	Abtransport	1x freie Wahl
1	Empis	5 Empis, 1x Hiza-geri
1	Schlag-Tritt-Kombi	1x Schlag- oder Trittkombination (mind. 3)

Block-, Schlag- und Tritttechniken in Form der Laufschnelle:

2	Schläge	Oi-tsuki, Shuto-uke
3	Blöcke	Gedan-barai, Age-uke, Uchi-uke
5	Tritte	Mae-geri, Kin-geri, Mawashi-geri, Yoko-geri, Ushiro-geri

Abwehren:

4	Handgelenk	1x einfach gefasst, 1x doppelt gefasst, 1x kreuz, 1x Hand
5	Schlagabwehren	3x gerade, 1x Schwinger, 1x Doppelschwinger
4	Würgen	2x von vorne, 1x von der Seite, 1x hinten
2	Umklammerung	1x vorne unter den Armen, 1x hinten unter den Armen
2	Schwitzkasten	1x Seite, 1x vorne
2	Revers fassen	1x einseitig, 1x doppelt
2	Haarzug	1x vorne, 1x hinten
2	Trittabwehren	1x Kin-geri, 1x Mae-geri

Kampf: Freikampf