



Prüfungsprogramm

- 8. 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

Grundtechniken:

4	Judowürfe	O-goshi, Seoi-nage, O-soto-gari, Koshi-guruma
2	Hebel	Ellenbogen, Schulter
1	Festhaltetechnik	Kesa-gatame
1	Empis	5 Empis, 1x Hiza-geri

Block-, Schlag- und Trittechniken in Form der Laufschule:

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
4	Schlagabwehren	2x gerade, 1x Schwinger, 1x Doppelschwinger
3	Würgen	1x 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
1	Haarzug	1x vorne
2	Trittabwehren	1x Kin-geri, 1x Mae-geri