



Prüfungsprogramm

- 9. 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, aufstehen
Rückwärtsrollen rechts und links mit Mae-geri

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
1	Empis	5 Empis, 1x Hiza-geri

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
3	Schlagabwehren	2x gerade, 1x Schwinger
3	Würgen	1x von vorne, 1x von der Seite, 1x hinten
2	Umklammerung	1x vorne unter den Armen, 1x hinten unter den Armen
1	Schwitzkasten	1x Seite
1	Revers fassen	1x einseitig
1	Haarzug	1x vorne
1	Trittabwehren	1x Kin-geri