

Mein Prüfungsprogramm

– 1. Kyu –

Fallschule (aus der Bewegung)			
Seitlicher Fall beidseitig	Rolle Rückwärts beidseitig	Rolle Vorwärts beidseitig	Freier Fall

Bodenprogramm	
Würgetechniken	
Übergang von Wurf zu Haltetechnik	
Umdrehtechnik Gegen Bauchlage	
Angriff Gegen Bankposition	
Angriff Aus der Rückenlage	
Angriff Gegen die Rückenlage	
Positionswechsel	
Stand-Boden Übergang	aus Ai-yotsu
	aus Kenka-yotsu
Weitere Lösung einer	

Name: _____

„Das eigene Judoprofil“

Mein Prüfungsprogramm

– 1. Kyu –

Standprogramm	
Konter	
Finte	
Kombination	

Wahlpflichtbereich

Kata/IKKZ/Selbstverteidigung/Taiso

--