

Mein Prüfungsprogramm

– 3. Kyu –

Fallschule			
Seitlicher Fall beidseitig	Rolle Rückwärts beidseitig	Rolle Vorwärts beidseitig	Freier Fall

Bodenprogramm	
Hebeltechniken	
Übergang von Wurf zu Haltetechnik	
Umdrehtechnik Gegen Bauchlage	
Angriff Gegen Bankposition	
Angriff Aus der Rückenlage	
Angriff Gegen die Rückenlage	
Positionswechsel	
Weitere Lösung einer Standardsituation	

Name: _____

„Sensationelle Technikwelten“

Mein Prüfungsprogramm

– 3. Kyu –

Standprogramm	
Wurftechniken Aus dem Erweiterungsprogramm	
Wurftechniken	
Konter	
Finte	
Kombination	