

Name: _____

„Anwenden und Befreien“

Mein Prüfungsprogramm

– 5. Kyu –

Fallschule		
Seitlicher Fall beidseitig	Rolle Rückwärts beidseitig	Rolle Vorwärts beidseitig

Bodenprogramm	
Befreiungen aus Haltetechniken	
Übergang von Wurf zu Haltetechnik	
Umdrehtechnik Gegen Bauchlage	
Angriff Gegen Bankposition	
Lösen Der Beinklammer	

Name: _____

„Anwenden und Befreien“

Mein Prüfungsprogramm

– 5. Kyu –

Standprogramm	
Eindrehtechniken Zur Hauptseite	
Eindrehtechniken Zur Gegenseite	
Fußtechniken	