

Name: _____

„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

Mein Prüfungsprogramm

– 6. Kyu –

Fallschule (aus Stand)		
Seitlicher Fall beidseitig	Rolle Rückwärts beidseitig	Rolle Vorwärts beidseitig

Bodenprogramm	
Haltetechniken	z.B. Ushiro-kesa-gatame
	z.B. Kuzure-kami-shiho-gatame
	z.B. Kata-gatame
	z.B. Ura-gatame
Haltegriffwechsel	z.B. Kesa-gatame zu Tate-shiho-gatame
	z.B. Yoko-shiho-gatame zu Kami-shiho-gatame
	z.B. Kami-shiho-gatame zu Ushiro-kesa-gatame
Übergang von Wurf zu Haltetechnik	z.B. Morote-seoi-nage zu Kesa-gatame
Umdrehtechnik Gegen Bauchlage	

Standprogramm	
Eindrehtechniken Zur Hauptseite	z.B. O-Goshi
	z.B. Morote-seoi-nage
Eindrehtechniken Zur Gegenseite	z.B. Ippon-seoi-nage
	z.B. Tai-otoshi
Fußtechniken	z.B. O-soto-gari
	z.B. O-uchi-gari