

Name: _____

„Fallen, Werfen, Halten“

Mein Prüfungsprogramm

– 7. Kyu –

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

Bodenprogramm	
Haltetechniken 4x	
Haltegriffwechsel 2x	
Übergang von Wurf zu Haltetechnik 1x	

Standprogramm	
Eindrehtechnik Zur Hauptseite 1x	
Eindrehtechnik Zur Gegenseite 1x	
Fußtechnik 1x	