

Mein Prüfungsprogramm

– 7. Kyu –

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

Bodenprogramm	
Haltetechniken 4x	Kesa-gatame
	Yoko-shiho-gatame
	Tate-shiho-gatame
	Kami-shiho-gatame
Haltegriffwechsel 2x	z.B. Kesa-gatame zu Tate-shiho-gatame
	z.B. Yoko-shiho-gatame zu Kami-shiho-gatame
Übergang von Wurf zu Haltetechnik 1x	z.B. O-Goshi zu Kesa-gatame

Standprogramm	
Eindrehtechnik Zur Hauptseite 1x	z.B. O-Goshi
Eindrehtechnik Zur Gegenseite 1x	z.B. Ippon-seoi-nage
Fußtechnik 1x	z.B. O-soto-gari