

Power Mixtraining Prüfungsformular

Datum : _____ Prüfungsgebühr bezahlt: 15Fr 10Fr für Gurt

Kandidat : _____ Passnummer : _____

Adresse : _____

Experten : _____ Prüfungsresultat : _____

Anmeldung für :				
Technik/ Prüfung zum		Gelb	Orange	Grün
Ukemi Waza		Rolle rückwärts Rolle vorwärts	Rolle rückwärts Rolle vorwärts	Alle Ukemis
Nage Waza		1.O Soto gari 2.Ippon Seoinage 3.Uki goshi 4.O goshi 5.O uchi gari	1. Harai goshi 2. Ko soto gari 3. Ko uchi gari 4. Koshi guruma 5. Tsuru komi goshi	1.Uchi mata 2.Okuri ashi barai 3.Tai otoshi
Katame Waza		1.Hon Kesa gatame 2.Kata gatame 3.Tate shio gatame 4.Yoko shio gatame 5. Kami shio gatame	1.Hon Kesa gatame 2.Kata gatame 3.Tate shio gatame 4.Yoko shio gatame 5.Kami shio gatame	1.Hon Kesa gatame 2.Kata gatame 3.Tate shio gatame 4.Yoko shio gatame 5. Kami shio gatame
Atemi		Oie zuki, Gyku zuki, Mae geri, Kin geri, gedan barai	Gelb-Gurt Programm Kizami zuki, Empi uchi Yoko geri, soto uke	Gelb und Orange Programm Uraken uchi, uchi uke, shuto uke, ushiro geri, hiza geri
JU - Jitsu	Handgelenkgriffe	1-4	1-5	1-6
	Würgegriffe	1	1-4	1-5
	Revergriffe	1-2	1-2	1-3
	Atemis	1	1-4	1-5
	Haarangriff			1
	Schwitzkasten			1
	Umklammerung von vorn			1
	Umklammerung von hinten			1
	Stichwaffe			2
Stock			3	
Randori		Ja	Ja	Ja
Fighting System		Ja	Ja	Ja
Judo Kampf		Ja	Ja	Ja