

Datum: Pass-Nr: Experte/n: bestanden:

Name: Ja / Nein

**Grundsatz** Fließende Ausführungen der Techniken, sich und Gegner bewegen  
 Anwenden eines Prinzips auf verschiedene Angriffe (z.B. bei Schlagangriffen:  
 blocken/ausweichen oder Abwehr mit Nage Waza und dann Katame Waza)

Notizen:

<b>Nage Waza</b>	<b>Tachi Waza</b>	Koshi Waza	Ushiro goshi
		Te Waza	Kata guruma
		Yoko Sutemi Waza	Yoko otoshi Yoko guruma

<b>Katame Waza</b>	Osae Waza	3 Ju-Jitsu Kontrolltechniken
	Kansetsu Waza	Ude hishigi ude gatame
	Shime Waza	Kata ha jime

Notizen:

**Zusätzliche Techniken** Fusshebel  
Halsschere  
3 Genickhebel

Notizen:

<b>Atemi</b>	Ashi Ate Waza	Ushiro geri
	Ude Ate Waza	3 verschiedene Schlagkombinationen aus der Bewegung

Notizen:

<b>Abwehren von Kontaktangriffen</b> <i>(in Randoriform, ca. 12min)</i>	Handgelenkgriffe	14 verschiedene Handgelenkangriffe
	Reversgriffe	9 verschiedene Reversangriffe
	Würgegriffe	9 verschiedene Würgeangriffe 4 am Boden
	Umklammerungen	10 verschiedene Umklammerungen
	Haargriffe	4
	Schwitzkasten	6 verschiedene Schwitzkastenangriffe
	Oberarmgriffe	5
	Kragengriffe	3
	Ärmelgriffe	4
	Kragengriffe	4
Haargriffe	4	

<b>Abwehren von Schlägen</b> <i>(in Randoriform)</i>	Faustschläge:	6
	Fusstritte:	6

Notizen:

<b>Abwehren von Waffen</b> <i>(in Randoriform)</i>	Stichwaffen:	7
	Hiebwaffen:	6
	Faustfeuerwaffen:	3

<b>Abwehren gegen Dritte</b>	4 <i>(2 am Boden, 2 im Stand)</i>
------------------------------	-----------------------------------

<b>Duo System JJIF</b>	Serie A - C <i>(im Wettkampfsystem)</i>
------------------------	---

Notizen:

<b>Kime No Kata</b>	Ganze Kata <i>(Uke und Tori)</i>
---------------------	----------------------------------

**Stichproben aus dem Prüfungsprogramm 5. bis 2. Kyu**

**Bemerkungen:**