

Datum: Pass-Nr: Experte/n: bestanden:
 Name: Ja / Nein

Grundsatz Anwendung verschiedener Prinzipien auf einen Angriff

| | | |
|------------------|------------------|----------------|
| Nage Waza | Te Waza | Morote gari |
| | Ashi Waza | Uchi mata |
| | Ma sutemi waza | Tomeo nage |
| | | |
| | Yoko sutemi waza | Soto maki komi |

| | | |
|--------------------|------------|--------------------------------|
| Katame Waza | Osae Waza | 3 Ju-Jitsu Kontrolltechniken |
| | | |
| | Shime Waza | Tsukomi jime Okuri eri jime |

Notizen:

| | |
|------------------------------|---|
| Zusätzliche Techniken | Shiho nage Schulterhebel 4 Transportgriffe 2 Genickhebel |
|------------------------------|---|

Notizen:

| | | |
|--------------|---------------|-------------------------|
| Atemi | Ashi Ate Waza | Mawashi geri |
| | | |
| | Ude Ate Waza | Shuto uchi Shuto uke |

Notizen:

| | | |
|---|------------------|--|
| Abwehren von Kontaktangriffen (in Randoriform) | Handgelenkgriffe | 12 verschiedene Handgelenkangriffe |
| | Reversgriffe | 7 verschiedene Reversangriffe |
| | | |
| | Würgegriffe | 8 verschiedene Würgeangriffe 3 am Boden |
| | Umklammerungen | 8 verschiedene Umklammerungen |
| | Haargriffe | 4 |
| | Schwitzkasten | 4 verschiedene Schwitzkastenangriffe |
| | Oberarmgriffe | 4 |
| | Kragengriffe | 3 |
| Ärmelgriffe | 3 | |

Notizen:

| | | |
|------------------------------|---------------|---|
| Abwehren von Schlägen | Faustschläge: | 5 |
| | Fusstritte: | 5 |

| | | |
|----------------------------|-------------------|-------------------------------|
| Abwehren von Waffen | Stichwaffen: | 4 |
| | Hiebwaffen: | 4 |
| | Faustfeuerwaffen: | 2 (1 von vorne, 1 von hinten) |

| | |
|------------------------------|----------------------------|
| Abwehren gegen Dritte | 2 (1 am Boden, 1 im Stand) |
|------------------------------|----------------------------|

Notizen:

Duo System JJIF

Serie C (*Angriffe mit Messer und Stock*)

Kime No Kata

Idori 1 - 8

Stichproben aus dem Prüfungsprogramm 5. bis 3. Kyu

Bemerkungen: