

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

Name: Ja / Nein

Notizen:

Grundsatz Weiterarbeiten bis zur Aufgabe des Gegners (*Abklopfen oder Kontrolle*)

Grundlagen	Ukemi Waza <i>(über ein Hindernis / Böckli)</i>	Fall rückw. / Ushiro ukemi Rolle vorw. / Mae-mawari ukemi Fall seidl. / Yoko ukemi
	Shisei	Kiba dachi
	Shintai	Tsugi ashi
	Allgemeines Hebelgesetz (<i>Lastarm mal Last gleich Kraftarm mal Kraft</i>) <i>(z.B. bei O soto gari hoch oben stossen und tief unten anlegen)</i>	Benehmen im Dojo

Notizen:

Nage Waza	Tachi Waza	Ashi Waza <i>(aus der Bewegung)</i>	Ko soto gari Ko uchi gari
		Koshi Waza <i>(aus der Bewegung)</i>	Koshi guruma Harai goshi
		Te Waza	Morote seoi nage Eri seoi nage

Katame Waza	Osae Waza	Kami shiho gatame Tate shiho gatame Yoko shiho gatame
	Kansetsu Waza	Kote mawashi Ude hishigi juji gatame

Notizen:

Zusätzliche Techniken Festlegegriffe

Atemi	Ashi Ate Waza	Hiza geri Kagato geri
	Ude Ate Waza <i>(als Reaktion zu einem Angriff)</i>	Empi uchi Age uke

Notizen:

Abwehren von Kontaktangriffen	Handgelenkgriffe	8 verschiedene Handgelenkangriffe 1 gleichseitig verkehrt
	Reversgriffe	5 verschiedene Reversangriffe 1 Revers mit 2 Händen 1 Revers verkehrt
	Würgegriffe	4 mit Weiterführung 2 am Boden
	Umklammerungen	4 verschiedene Umklammerungen 1 von hinten unter den Armen 1 von vorne über den Armen
	Oberarmgriffe	1
	Kragengriffe	1
	Schwitzkasten	1 von der Seite
	Haargriffe	1 mit einer Hand von vorne

Notizen:

Abwehren von Schlägen	gegen Ohrfeigen
	gegen Mae geri

Duo System JJIF:	Serie A (<i>Kontaktangriffe</i>)
-------------------------	------------------------------------

Stichproben aus dem Prüfungsprogramm 5. Kyu

Bemerkungen: