

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

Notizen:

**Grundsatz** Technisch korrekt

<b>Grundlagen</b>	Ukemi Waza <i>(aus der Bewegung)</i>	Fall rückw. / Ushiro ukemi Rolle vorw. / Mae-mawari ukemi Fall seidl. / Yoko ukemi
	Shisei	Zenkutsu dachi Shizen tai
	Shintai	Tai sabaki Ayumi ashi
	Allgemeines	Benehmen im Dojo Verhältnismässigkeit

Notizen:

<b>Nage Waza</b>	<b>Tachi Waza</b>	Ashi Waza <i>(aus der Bewegung)</i>	O soto gari O uchi gari
		Te Waza	Ippon seoi nage
		Koshi Waza <i>(aus der Bewegung)</i>	O goshi Uki goshi

Notizen:

<b>Katame Waza</b>	Osae Waza	Kesa gatame Kata gatame
	Kansetsu Waza	Ude hishigi te gatame Ude hishigi waki gatame

Notizen:

**Zusätzliche Techniken** Kote gaeshi  
Nasengriffe  
Kopfdrehgriff

Notizen:

<b>Atemi</b>	Ashi Ate Waza	Kin geri Mae geri
	Ude Ate Waza <i>(als Reaktion zu einem Angriff)</i>	Oi tsuki Gyaku tsuki Soto uke Gedan barai

Notizen:

<b>Abwehren von Kontaktangriffen</b>	Handgelenkgriffe	2 gleichseitig gehalten 2 diagonal gehalten 2 beide gleichseitig gehalten 1 mit 2 Händen gehalten
	Reversgriffe	1 gezogen 2 gestossen
	Würgegriffe	1 einhändig von vorne 1 zweihändig von vorne 1 am Boden 1 von hinten
	Umklammerungen	1 von vorne unter den Armen 1 von vorne über den Armen
	Kragengriffe	1
	Kragengriffe	1 mit einer Hand von vorne

Notizen:

<b>Abwehren von Schlägen</b>	gegen Oi tsuki Ohrfeige
------------------------------	----------------------------

**Bemerkungen:**