

Ju-Jitsu Prüfungsformular zum 1. Kyu (braun)

Datum:
Kandidat:
Adresse:
Experte(n):

Prüfungsgebühr:
Passnummer:

Prüfungsergebnis: bestanden nicht bestanden

Das Ziel dieser letzten clubinternen Ju-Jitsu Prüfung ist das bisher gelernte gefestigt zu präsentieren und dient dabei als Vorbereitung für den 1. Dan.
Besonderer Wert wird auf die selbständig erarbeiteten Vorführungen gelegt.

		sehr gut	gut	unsauber	ungenügend / unbekannt	Bemerkung
Admin	Kurse	3 techn. seit letzter Prüfung				
		1 Kata seit letzter Prüfung				
		1 Kuatsu				
Grundschule	Tachi Waza	-				
	Repetition	Zenkutsu dachi, Kiba dachi, Kokutsu dachi, Jigo tai Neko ashi dachi Ayumi ashi / Suri ashi Okuri ashi / Tsugi ashi Tsugi Ashi				
	Ukemi Waza	-				
	Repetition	Mae ukemi, Ushiro ukemi, Yoko ukemi, mit Hindernis, Freifall				
	Nage Waza	3 min. freie Vorführung (aktive Zeit), darin enthalten sind: - mind. 5 Würfe links und rechts - 4 Renraku waza - 4 Kaeshi waza - Sukui nage - Soto maki komi - Ushiro goshi - Kata guruma				
	Repetition	O soto gari, O goshi, O uchi gari, Uki goshi, Harai goshi, Koshi guruma, Ippon seionage, Tai otoshi, Tani otoshi, Kuchiki daoshi, Uchi mata, Tomoe nage, Ko uchi gari Ko soto gari				
	Katame Waza	-				
	Repetition	Kesa Gatame, Yoko Siho Gatame, Kami shiho gatame, Tate shiho gatame, Kata gatame Ura shiho gatame, Alle Techniken in flüssiger Abfolge				
	Kansetsu Waza	1 Fusshebel 2 Genickhebel				
	Repetition	Ude hishigi waki gatame, Kote gaeshi, Kote mawashi Kote hineri, Ude hishigi hara gatame, Ude hishigi juji gatame, Ude garami,, Ude hishigi ude gatame, Ude hishigi te gatame, Shiho nage, Schulterhebel				

Legende:

sehr gut
gut
unsauber
ungenügend oder unbekannt

über Standard
der verlangten Gradierung entsprechend
unter Standard, muss weiter verbessert werden
schwerwiegende Mängel oder Übung konnte nicht vorgeführt werden

Kandidat:

			sehr gut	gut	unsauber	ungenügend / unbekannt	Bemerkung
Grundsichule	Jime Waza	-					
	Repetition	Kata juji jime, Nami juji jime, Gyaku juji jime, Hadaka jime , Okuri eri jime					
	Ude Ate Waza	-					
	Repetition	Gedan barai, Oie zuki, Gyaku zuki, Soto uke Haito uchi Empi uchi, Uchi uke, Age uke, Uraken uchi,, Shuto uke, Shuto uchi Tate zuki					
	Ashi Ate Waza	freie Paar-Kata mit mind. 5 versch. Fuss und 10 versch. Handtechniken					
	Repetition	Mae geri, Kin geri, Hiza geri Yoko Geri, Mawashi Geri, Ushiro geri					
	Zusätzliche Techniken	Halsschere					
	Repetition:	Nasengriff, Kopfdrehgriff 4 Festlegegriffe Handhebel in, 4 versch. Richtungen, 4 Transportgriffe					
Abwehren	Handgelenk	Alle Abwehren					
	Revers	als freie Vorführung					
	Oberarm	mind. 4 min. aktive Zeit					
	Ärmel	und mind. 20 Abwehren					
	Würger	-					
	Würger am Boden	-					
	Umklammerung	-					
	Kragengriff	-					
	Haargriff	-					
	Schwitzkasten	-					
	Faustschläge	-					
Fusstritte	-						
Stockabwehren	4						
Messerabwehren	4						
Pistolenabwehren	2						
Gegen Dritte	4						
Randori & Kata	Ate Waza Randori (Fighting Part I)	-					
	Nage Waza Randori (Fighting Part II)	-					
	Idori Randori (Fighting Part III)	-					
	Fighting Randori (Part I - III)	2 min.					
	Ne-Waza Randori	2 min.					
	Duo System	-					
	Kime no Kata	Komplett (Tori ODER Uke)					
Gesamteindruck							