

Laufzettel für die Prüfung zum 7. Kyu (gelb)

Name: _____

Falltechnik	1	2	3	4	5	Unterschrift
vorwärts rechts	<input type="checkbox"/>					
vorwärts links	<input type="checkbox"/>					
rückwärts	<input type="checkbox"/>					
seitwärts	<input type="checkbox"/>					
Wurftechnik	1	2	3	4	5	
O-goshi	<input type="checkbox"/>					
Uki-goshi	<input type="checkbox"/>					
O-soto-otoshi	<input type="checkbox"/>					
O-uchi-gari	<input type="checkbox"/>					
Seoi-otoshi	<input type="checkbox"/>					
Bodentechnik	1	2	3	4	5	
Kesa-gatame	<input type="checkbox"/>					
Yoko-shio-gatame	<input type="checkbox"/>					
Tate-shio-gatame	<input type="checkbox"/>					
Kame-shio-gatame	<input type="checkbox"/>					
Anwendungsaufgabe Stand	<input type="checkbox"/>					
Anwendungsaufgabe Boden	<input type="checkbox"/>					

Anwendungs- aufgabe Stand <small>(2 Aktionen)</small>	<ul style="list-style-type: none"> Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari
Anwendungs- aufgabe Boden <small>(7 Aktionen)</small>	<ul style="list-style-type: none"> Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen Je 1 Angriff gegen einen in der Bankposition und einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden 1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke

Mindestalter 7 Jahre