



Prüfungsprogramm 7.Kyu

Name: _____

Fallübungen: 5 Aktionen

Rückwärts

Seitwärts rechts und links

Vorwärts rechts und links mit Liegenbleiben

Stand: 3 Würfe

1. Eindrehtechnik zur Hauptseite (rechts)

2. Eindrehtechnik zur Gegenseite (links)

3. Fusstechnik

Boden: 7 Aktionen

1. 4 x Haltetechniken (flexibles reagieren auf Befreiungsversuchen)

2. 2 x Haltegriffwechsel

3. 1 x Übergang vom Werfen zum Halten
