



Prüfungsprogramm 5.Kyu

Name: _____

Fallübungen: 5 Aktionen

- Rückwärts – Seitwärts rechts und links
- Vorwärts rechts und links über ein Hindernis

Stand: 9 Würfe

1. 3 x Eindrehtechniken zur Hauptseite (rechts)

2. 3 x Eindrehtechniken zur Gegenseite (links)

3. 3 x Fusstechniken

Boden: 8 Aktionen

1. 4 x Befreiungen aus Haltetechniken

Sich auf den Bauch drehen

Ein Bein klammern

Zwischen die Beine nehmen

Durch Brücke überrollen

2. 2 x Wiederholungen Standardsituationen 7./ 6. Kyu

3. 1 x Angriff gegen die Bankposition

4. 1 x Lösen der Beinklammer
