

Prüfungsprogramm 2.Kyu

Name: _____

Stand: 18 Würfe

1. 6 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm

Soto-makikomi

Sumi-gaeshi

2. 6 Wurftechniken zur Hauptseite (rechts)

3. 4 Wurftechniken zur Gegenseite

4. je 1 Griffverarbeitung mit Wurf

Ai-yotsu

Kenka-yotsu

Boden: 11 Aktionen

1. 3 x Würgetechniken, davon 2 verbindliche Techniken

Gyaku-juji-jime

Okuri-eri-jime

2. 6 x Wiederholungen Standardsituationen 7. bis 5. Kyu

3. 2 x Positionswechsel
