



Power Mix Prüfungsformular Blauer Gürtel

Datum: _____

Prüfungsgebühr inkl. Gurt von CHF 30.- bezahlt: _____
(Nur Prüfungsgebühr: CHF 20.-)

Kandidat: _____

Aktuelle Passlizenz (Ja/nein) : _____

Experten: _____

Prüfungsergebnis : _____
(6 = sehr gut ; 5 = gut 4 genügend ; nicht bestanden)

Ukemi Grundlagen

Fallschule mit Böckli, Frei Fall

Nage Waza und Ne Waza:

Tomoe Nage, Sumi Gaeshi, Stichproben aus dem Gelb, Orangen und Grünen Gürtel Prüfungsprogramm

Ne Waza :

3x Kansetsu Waza (freie Wahl)
3x Jime Waza (freie Wahl)

Atemi :

Eine eigene Kata. (In der Kata müssen mindestens 5 verschiedene Bein-
techniken und acht Fausttechniken beinhalten)
oder
Eine offizielle Kata aus dem Shotokan Karate oder Viet Anh Mon

Zusätzliche Techniken :

Festlegegriffe, Shiho nage, Schulterhebel, 4 Transportgriffe

Abwehrtechniken :

Handgelenkgriffe

2 gleichseitig gehalten
2 diagonal gehalten
2 beide gleichseitig gehalten
1 gleichseitig verkehrt

Reversgriffe

4

Würgegriffe

8 Würger davon 3 am Boden

Umklammerung

4

Kragengriffe

2

Haargriffe

2 mit einer Hand von vorne

Schwitzkasten

2

Haargriffe

2

Stichwaffen

1 Messerstich von unten

Hieb Waffen

1 Stock von innen geschwungen
1 Stock von aussen geschwungen

Anzahl Wettkampf :

2 Teilnahme an einem Wettkampf

Randori :

Judo
Qingda