



Power Mix/Ju Jitsu - Prüfungsformular brauner Gürtel (mind. Alter 15 J)

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)

Prüfungsanforderungen

Ein Kuatsu Kurs im SJV Pass
Ein Kata Kurs im SJV Pass

Ukemi Grundlagen

Fallschule mit Böckli, Frei Fall

Nage Waza :

Sukui nage, Soto maki komi, Ushiro goshi, Kata guruma
5 Minuten Judowürfe nach eigener Wahl
(Alle Würfe müssen in Bewegung ausgeführt werden. Fünf Würfe müssen rechts und links ausgeführt sein)

4 Kombinationen und 4 Kontertechniken
Alle Grundfesthaltetechniken im Randori zeigen

Ne Waza :

4x Kansetsu Waza (freie Wahl)
4x Jime Waza (freie Wahl)

Atemi :

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

Zusätzliche Techniken :

Shiho nage, Fusshebel, 2 Genickhebel, Kote mawashi
Kote hineri und Kote gaeshi

Abwehrtechniken

Würgegriffe :

9 Würger davon 4 am Boden

Stichwaffen :

7

Hieb Waffen :

6

1 Stock von innen geschwungen

1 Stock von aussen geschwungen

Gegen Dritte :

3

Stichproben :

Aus dem ganzen Gürtel Prüfungsprogramm

Anzahl Wettkampf :

2 Teilnahme an einem Wettkampf (ab 20 Jahre fakultativ)

Randori :

Judo

Qingda