

5. Kyu: oranger Gürtel

12 Monate Wartefrist zwischen 6. Kyu und 5. Kyu

Vorname Name: _____





Prüfungsgebühr inkl. Gürtel: CHF 30.- () Ja
ohne Gürtel : CHF 20.- () ja

Prüfungsdatum: _____

Prüfer/in: _____

Punkteverteilung pro „Aufgaben Block“
zwischen 6 und 1
(Sehr gut =6 Punkte; nicht erfüllt 1 Punkt)

Minimal zwei Kampfeinsätze an Wettkämpfen
nach der letzten Prüfung () erfüllt.
Prüfungszulassung () Ja/Nein

Punkte _____	Falltechnik über mindestens zwei Hindernisse	Tandoku Wakijime Ebi und Gyku Ebi	Tandoku Tsukiage Briiji	
Grundform der Wurftechniken Punkte _____	Uchi Mata/oder ashi Uchi Mata 	O Soto Guruma 	Sumi gaeshi 	Ko soto gari 
Grundform der Boden-techniken Punkte _____	bis 11 Jahre Haltekreis 1-5	ab 12 Jahre Juji-gatame Ude-garami jeweils beidseitig		
Anwendungs- aufgaben Stand Punkte _____	<ul style="list-style-type: none"> - Wurf nach Wahl in mindestens zwei Bewegungsrichtungen gezeigt - 2 Kombinationen nach freier Wahl - 2 Kontertechniken nach freier Wahl 			
Anwendungs- aufgaben Boden Punkte _____	<p>Partner will sich aus einer Haltetechnik befreien, dabei wechsele ich einmal in ein Juji- gatame und bei der zweiten Haltetechnik zu Ude garami. Befreiung aus der Beinklammer (<12 J) Angriff gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden</p> <p>Alternativ Aufgaben wenn jünger als 12 Jahre</p> <ul style="list-style-type: none"> - zwei Stand/Bodenübergänge - Ich starte eine Bodenaktion auf den Partner aus meiner eigenen Rückenlage - Beinklammern als Verteidigung in der eigenen Rückenlage (<12 J) 			
Randori Punkte _____	<ul style="list-style-type: none"> - 5 Kampfrichter Handzeichen erklären und die Anwendung bzw. Zeitpunkt dazu. - Bewegliche und lockere Verteidigung, vor allem durch ausweichen und übersteigen im Randori demonstrieren. Keine steifen Armen. Der Partner leistet einen dosierten Widerstand. 			

TOTAL Punktezahl der Prüfung _____
Prüfung gilt als bestanden bei einer min. Punktzahl von 24

Prüfungsergebnis : _____ V08.2015
(bestanden/nicht bestanden)