

Mein Prüfungsprogramm zum 1. Dan im NJV (Stand: 01.05.2024)

Prüfungsprogramm von: _____

NAGE WAZA

15 „neue“ Würfe der Gokyo (N2):

Technik	Anwendung
Sukui-nage	
Sumi-otoshi	
Hane-goshi	
Ushiro-goshi	
Hiza-guruma	
Ko-soto-gake	
Harai-tsurikomi-ashi	
O-guruma	
O-soto-guruma	
Yoko-otoshi	
Hane-makikomi	
Uki-waza	
Yoko-wakare	
Yoko-guruma	
Yoko-gake	

10 „alte“ Würfe der Gokyo aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm (N3):

Gruppe	Technik	Anwendung
Te waza 1:		
Te waza 2:		
Koshi waza 1:		
Koshi waza 2:		
Ashi waza 1:		
Ashi waza 2:		
Ma sutemi waza 1:		
Ma sutemi waza 2:		
Yoko sutemi waza 1:		
Yoko sutemi waza 2:		

Es müssen zum 1. Dan alle 40 Techniken der Gokyo gekannt und gekonnt werden!

KATA (1x Teil-Kata nach Wahl; N2)

<input type="checkbox"/> Nage no kata (Gruppen 1 bis 3)	<input type="checkbox"/> Ju no kata (Gruppen 1 + 2)
---	---

KATAME WAZA

10 **Osaekomi waza**, markiere 3 Techniken nach deiner Wahl (N3):

Technik	Anwendung
Kesa-gatame	
Kuzure-kesa-gatame	
Yoko-shiho-gatame	
Kami-shiho-gatame	
Tate-shiho-gatame	
Kata-gatame	
Kuzure-kami-shiho-g	
Ushiro-kesa-gatame	
Ura-gatame	
Uki-gatame	

6 **Kansetsu waza**, markiere 3 Techniken nach deiner Wahl (N3):

Technik	Anwendung
Juji-gatame	
Ude-garami	
Hiza-gatame	
Sankaku-gatame	
Waki-gatame	
Ude-gatame	

8 **Shime waza**, markiere 3 Techniken nach deiner Wahl (N3):

Technik	Anwendung
Gyaku-juji-jime	
Okuri-eri-jime	
Sode-guruma-jime	
Kataha-jime	
Hadaka-jime	
Katate-jime	
Sankaku-jime	
Tsukkomi-jime	

WAHLBEREICH (1 aus 5 Bereichen)

<input type="radio"/> Kata	<input type="radio"/> Tai-so	<input type="radio"/> Lizenzen
<input type="radio"/> Wettkampf	<input type="radio"/> Selbstverteidigung	