

Individuelle Kampf Konzeption (IKKZ)

Prüfungsaufgabe für den 1. Kyu - Niedersächsischer Judo Verband ab 2023

Name des Judoka: _____

So ist der **Griff** an Ukes Judogi (kreuze an):

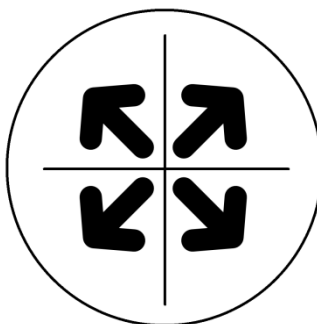


Auslage: Rechtsauslage Linksauslage

„**Wurfkreis**“ (4) - Diese Würfe wirft Tori für Uke nach

hinten rechts:

vorne rechts:



hinten links:

vorne links:

Kontertechniken gegen Ukes Eindrehtechniken (2)

- nach eigenem Block: _____ >>> _____

- nach eigenem Ausweichen: _____ >>> _____

Kombinationen (2)

- wenn Uke für Toris Eindrehtechnik ungünstig steht:
_____ >>> _____

- wenn Uke Toris Eindrehtechnik durch Ausweichen oder Blocken verhindert:
_____ >>> _____

Weiterführungen (z.B. nach Teilerfolg) in die Bodenlage (2)

- nach eigener Eindrehtechnik: _____ >>> _____

- nach eigener Fußtechnik: _____ >>> _____