

NAGE – WAZA 3. Kyu (15 von 28)	
Würfe aus dem Erweiterungsprogramm mindestens 3 der 12 „neuen“ Würfe (Niveau 1)	
Tomoe-nage	
Tani-otoshi	
Würfe aus dem Grundprogramm (Niveau 2)	
3 Eindrehtechniken zur Hauptseite	
3 Eindrehtechniken zur Gegenseite	
3 Fußtechniken	
3 weitere Wurftechniken	

mind. 1x Konter, mind. 1x Finte, mind. 1x Kombination

Mein Prüfungsprogramm 3. Kyu

Prüfling: _____

KATAME - WAZA (11 Aktionen)	
Hebeltechniken 4x	
Hiza-gatame	
Sankaku-gatame	
1x frei! (Waki-gatame)	
1x frei! (Ude-gatame)	
Positionswechsel 1x	
>>>	
Standardsituationen 6x	
Weiterführung	
Bauchlage	
Bankposition	
Beinklammer lösen	
Rückenlage oben	
Rückenlage unten	

NAGE – WAZA 2. Kyu (18 von 28)	
Würfe aus dem Erweiterungsprogramm mindestens 6 der 12 „neuen“ Würfe (Niveau 1)	
Sumi-gaeshi	
Soto-makikomi	
Würfe aus dem Grundprogramm (Niveau 2)	
3 Eindrehtechniken zur Hauptseite	
3 Eindrehtechniken zur Gegenseite	
3 Fußtechniken	
3 weitere Wurftechniken	

mind. 1x Konter, 1x Finte, 1x Kombination, 1x Ai-yotsu, 1x Kenka-yotsu

Mein Prüfungsprogramm 2. Kyu

Prüfling: _____

KATAME - WAZA (11 Aktionen)	
Würgetechniken 3x	
Gyaku-juji-jime („Marhenke“)	
Okuri-eri-jime („Koshi-jime“/„Laufwürger“)	
1x frei!	
Positionswechsel 2x	
	>>>
	>>>
Standardsituationen 6x	
Weiterführung	
Bauchlage	
Bankposition	
Beinklammer lösen	
Rückenlage oben	
Rückenlage unten	

