

Prüfungsprogramm

Wurftechniken



Ko-Soto-Gake



Yoko-Otoshi



Tsuru-Goshi



Ashi-Guruma

Würgetechniken

U15

Kenntnisse

Demonstration nur an +15

+15

**Anwendung bis zur Aufgabe
(Maitta)**



Nami-Juji-Jime



Gyaku-Juji-Jime



Kata-Juji-Jime

Sonstiges

Techniken: 2 Konter-, 2 Kombinationstechniken

Bodentechniken: 4 Varianten aller Festhalter

Eingänge: 2 Eingang aus dem Stand, 1 aus der Bockstellung in einen Festhalter

Kenntnisse: Kampfrichterausdrücke

Vorbereitungszeit: mind. 1 Jahr / ca. 50 Lektionen (u14)