

1. Kyu (braun)

Vorkenntnisse: Stichprobenartige Überprüfung der vorangegangenen Prüfungen

Tachi-waza: Grundform (5 Aktionen)

Ashi-guruma oder O-guruma

Sukui-nage oder Te-guruma

Ura-nage oder Yoko-guruma

Kata-guruma

Soto-maki-komi oder Hane-maki-komi

Eine der Wurftechniken zur anderen Seite

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Ne-Waza: Grundform (4 Aktionen)

Sankaku-osae-gatam

Sankaku-gatame

Sankaku-jime

Kata-te-jime

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Tachi-waza: Anwendungsaufgaben (6 Aktionen)

Drei Techniken aus je zwei sinnvollen

Situationen werfen

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Ne-Waza: Anwendungsaufgabe (5 Aktionen)

Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangs-
Situationen Sankaku anwenden

Zwei Übergänge Stand-Boden nach missglücktem Angriff von Uke
mit Shime-waza abschließen

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Kata: Nage-no-Kata 1. Gruppe Te-waza (6 Aktionen)

1. Uki-otoshi

2. Seoi-nage

3. Kata-guruma

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Vorname

Nachname

Geburtstag