

Name: _____

geb.: _____

A Demonstration von Grundtechniken			Bewertung
I	Kampfstellungen/ Bewegungsformen:		
	1 Aktionsstellung seitlich (Kiba-Dachi)		
	2 Auslagenwechsel		
	3 Ausweichen in Sternform (Ausfallschritte)		
	4 Schrittdrehungen vorwärts und rückwärts		
	5 Gleiten seitwärts		
II	Falltechniken:		
	1 Fallrolle vorwärts re o li (in den Stand)		
III	Blocktechniken:		
	1 Block nach innen		
	2 Block nach außen		
IV	Schlag- u. Stoßtechniken:		
	1 großer Drehschlag von oben		
	2 großer Drehschlag 45° von oben		
	3 großer Drehschlag horizontal		
->	Block III-IV nochmals mit Partner		
V	Wurftechniken:		
	1 Wurfrichtung nach vorne, (z. B. O-Goshi)		
VI	Hebeltechniken:		
	1 Armstreckhebel zu Boden		
VII	Würgetechniken:		
	5 Kreuzwürge		
VIII	Festlegetechniken:		
	Pressgriff am Oberarm in der Rückenlage		
	1 (z.B. Armbeugehebel)		
IX	Transporttechniken:		
	1 Kreuzfesselgriff		

B	Angriffe	Freie Abwehr	Bewertung
	1 Gleichseitiges Handgelenk von hinten fassen		
	2 beide Handgelenke von hinten erfassen		
	3 Umklammerung von vorne unter den Armen		
	5 Umklammerung von vorne über den Armen		
	6 Beidhändiges Würgen von vorne		
	7 Schwinger/Ohrfeige		
	Horizontaler Stockangriff einhändig oder		
	8 beidhändig von innen		
	9 ... von außen		

Punkte gesamt: