

Name:			Anwärter: Weiß/ gelber Gurt	Letzte Prüfung:	
<u>8. Kyu</u>	<u>Technik vermittelt</u>	<u>Technik sitzt</u>	<u>8. Kyu</u>	<u>Technik vermittelt</u>	<u>Technik sitzt</u>
<b>Fallschule rückwärts</b>	Datum:	Datum:			
	Trainer	Trainer			
<b>Fallschule seitwärts</b>	Datum:	Datum:			
	Trainer	Trainer			
<b>O-goshi <i>oder</i> Uki-goshi</b>	Datum:	Datum:			
	Trainer	Trainer			
<b>O-soto-otoshi (beidseitig)</b>	Datum:	Datum:			
	Trainer	Trainer			
<b>Kuzure-kesa- gatame beidseitig</b>	Datum:	Datum:			
	Trainer	Trainer			
<b>Mune-gatame beidseitig</b>	Datum:	Datum:			
	Trainer	Trainer			
<b>2 unterschiedliche Verkettungen</b>	Datum:	Datum:			
	Trainer	Trainer			
<b>Werfen aus der Bewegung</b>	Datum:	Datum:			
	Trainer	Trainer			

Name:			Anwärter: gelber Gurt	Letzte Prüfung:	
<u>7. Kyu</u>	<u>Technik vermittelt</u>	<u>Technik sitzt</u>	<u>7. Kyu</u>	<u>Technik vermittelt</u>	<u>Technik sitzt</u>
Fallschule rückwärts	Datum:	Datum:	Yoko-shiho- gatame	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Fallschule seitwärts	Datum:	Datum:	Tate-shiho- gatame	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Fallschule vorwärts (liegenbleiben)	Datum:	Datum:	Kami-shiho- gatame	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
O-goshi	Datum:	Datum:	Werfen aus der Bewegung	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Uki-goshi	Datum:	Datum:	Befreiung Kesa + Yoko	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
O-uchi-gari	Datum:	Datum:	Befreiung Kami + Tate	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Seoi-otoshi 1 Seite	Datum:	Datum:	Angriff gg Bank / Bauch	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Kesa-gatame	Datum:	Datum:	Haltegriffwechse I	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer

Name:			Anwärter: gelb/ orangener Gurt	Letzte Prüfung:	
<b>6. Kyu</b>	<b><u>Technik vermittelt</u></b>	<b><u>Technik sitzt</u></b>	<b>6. Kyu</b>	<b><u>Technik vermittelt</u></b>	<b><u>Technik sitzt</u></b>
Fallschule rückwärts	Datum:	Datum:	2 Formen Yoko-shiho-gatame	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Fallschule seitwärts	Datum:	Datum:	2 Formen Tate-shiho-gatame	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Vorwärts (liegenbleiben + aufstehen)	Datum:	Datum:	2 Formen Kami-shiho-gatame	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Ippon- seio- nage (beidseitig)	Datum:	Datum:	2 Formen Kesa gatame	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Tai- otoshi 1 Seite	Datum:	Datum:	2 Befreiungen aus Kesa + 2 aus Yoko	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Ko- uchi- gari (beidseitig)	Datum:	Datum:	2 Angriffe bei Uke + Tori zwischen den Beinen	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Ko- soto- gake oder Ko- soto- gari (1 Seite)	Datum:	Datum:	Tori weicht aus bei Seio, Taio, De ashi	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
De- ashi- barai (1 Seite)	Datum:	Datum:	O- uchi + Ko- uchi mit Übergang in Haltegriff	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Tori rückwärts; Seio + Taio	Datum:	Datum:	Tori vorwärts; Ko- uchi gari + De- ashi- barai	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer

Name:			Anwärter: orangener Gurt	Letzte Prüfung:	
<u>5. Kyu</u>	<u>Technik vermittelt</u>	<u>Technik sitzt</u>	<u>5. Kyu</u>	<u>Technik vermittelt</u>	<u>Technik sitzt</u>
<b>Fallschule rückwärts</b>	Datum:	Datum:	<b>Ude garami</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Fallschule seitwärts</b>	Datum:	Datum:	<b>Juji gatame</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Fallschule vorwärts (auch über Hindernis)</b>	Datum:	Datum:	<b>Konter</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Morote seio nage</b>	Datum:	Datum:	<b>Kombination</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Sasae tsuri komi ashi od. hiza goruma (1 Seite)</b>	Datum:	Datum:	<b>Befreiung von Uke zu 2x hebeln</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Okuri ashi barai</b>	Datum:	Datum:	<b>Beinklammer Einsatz + Befreiung</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Harai goshi (1 Seite)</b>	Datum:	Datum:	<b>2x Bank mit Juji gatame angreifen</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Osoto gari</b>	Datum:	Datum:			
	Trainer	Trainer			

Name:			Anwärter: orange/ grüner Gurt	Letzte Prüfung:	
<u>4. Kyu</u>	<u>Technik vermittelt</u>	<u>Technik sitzt</u>	<u>4. Kyu</u>	<u>Technik vermittelt</u>	<u>Technik sitzt</u>
<b>Vorkenntnisse</b>	Datum:	Datum:	<b>Ude gatame</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Fallschule</b>	Datum:	Datum:	<b>Waki gatame</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Freier Fall</b>	Datum:	Datum:	<b>werfen bei gegengleichem Griff + aus versch. Situationen</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Tsuri komi goshi (beids)</b>	Datum:	Datum:	<b>2 x Blocken gegen Eindrehtechn.</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Koshi uchi mata</b>	Datum:	Datum:	<b>Tori Rückenlage; Ude + Juji gatame</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>O- uchi- barai oder Ko uchi barai</b>	Datum:	Datum:	<b>Kuzure halten; Ude + Waki gatame machen</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Ko uchi maki komi</b>	Datum:	Datum:	<b>Tori Bank, macht Waki gatame + Haltegriff</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Tomoe nage (beids)</b>	Datum:	Datum:			
	Trainer	Trainer			

Name:			Anwärter: grüner Gurt	Letzte Prüfung:	
<u>3. Kyu</u>	<u>Technik vermittelt</u>	<u>Technik sitzt</u>	<u>3. Kyu</u>	<u>Technik vermittelt</u>	<u>Technik sitzt</u>
<b>Vorkenntnisse</b>	Datum:	Datum:	<b>Ashi gatame</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Freier Fall</b>	Datum:	Datum:	<b>Ashi garami</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Kata (Koshi Waza)</b>	Datum:	Datum:	<b>Die 5 Würfe aus versch. Situationen</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Koshi guruma (beidseitig)</b>	Datum:	Datum:	<b>2 x kombinieren wenn Uke blockt</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Ushiro goshi (beidseitig)</b>	Datum:	Datum:	<b>Überg. Boden wenn Uke angreift</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Hane goshi</b>	Datum:	Datum:	<b>Überg. Boden direkt (Hikkomi gaeshi)</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Sumi gaeshi</b>	Datum:	Datum:	<b>Überg. Boden nach eigenem Angriff</b>	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
<b>Tani otoshi</b>	Datum:	Datum:			
	Trainer	Trainer			

Name:			Anwärter: blauer Gurt	Letzte Prüfung:	
<u>2. Kyu</u>	<u>Technik vermittelt</u>	<u>Technik sitzt</u>	<u>2. Kyu</u>	<u>Technik vermittelt</u>	<u>Technik sitzt</u>
Vorkenntnisse	Datum:	Datum:	Hadaka jime	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Kata (Ashi Waza)	Datum:	Datum:	Okuri eri jime	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Yoko otoshi (beids)	Datum:	Datum:	Kata ha jime	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Ashi uchi mata	Datum:	Datum:	3 Würfe aus 2 Situationen werfen	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Utsuri goshi	Datum:	Datum:	Juji jime aus 2 Standartsituationen	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Yoko gake (beidseitig)	Datum:	Datum:	Hadaka jime aus 2 Standartsituationen	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Kata ashi dori od Kuchiki taoshi	Datum:	Datum:	Okuri eri aus 2 Standartsituationen	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer
Juji jime	Datum:	Datum:	Kata ha aus 2 Standartsituationen	Datum:	Datum:
	Trainer	Trainer		Trainer	Trainer