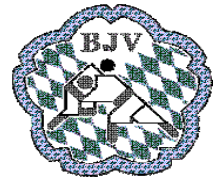


Prüfung zum 1.Dan

in: _____

am: _____ Prüfer _____



für: _____

Geb.am: _____

_____ Jahre

Verein: _____

Bezirk _____

Wurftechniken	
<input type="checkbox"/> Tsuru Goshi	<input type="checkbox"/> Sukui Nage
<input type="checkbox"/> O Soto Guruma	<input type="checkbox"/> Uki Waza
<input type="checkbox"/> Yoko Wakare	<input type="checkbox"/> Sumi Otoshi
<input type="checkbox"/> Harai Tsurikomi Ashi	

Anwendungsaufgabe Boden	
Übergänge	Tori <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Uke <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Erarbeiten Bodentechniken gegen Bank / Bauchlage	
<input type="checkbox"/> Halten	<input type="checkbox"/> Hebeln <input type="checkbox"/> Würgen
Verteidigungsverhalten im Boden <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Vorkenntnisse	Stand	Boden
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anwendungsaufgabe Stand	
Wurfverkettungen	Kontertechniken
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
Spezialtechnik	<input type="checkbox"/> Demonstration
	<input type="checkbox"/> Situationen

Bodentechniken		Jeweils eine Variante zu:
<input type="checkbox"/> Halten	<input type="checkbox"/> Hebeln	<input type="checkbox"/> Würgen
<input type="checkbox"/> Kesa Gatame	<input type="checkbox"/> Juji Gatame	<input type="checkbox"/> Juji Jime
<input type="checkbox"/> Kata Gatame	<input type="checkbox"/> Ude Garami	<input type="checkbox"/> Okuri Eri Jime
<input type="checkbox"/> Tate Shiho Gatame	<input type="checkbox"/> Ude Gatame	<input type="checkbox"/> Kata Ha Jime
<input type="checkbox"/> Yoko Shiho Gatame	<input type="checkbox"/> Waki Gatame	<input type="checkbox"/> Hadaka Jime
<input type="checkbox"/> Kami Shiho Gatame	<input type="checkbox"/> Hara Gatame	<input type="checkbox"/> Ryo Te Jime
	<input type="checkbox"/> Kannuki Gatame	<input type="checkbox"/> Kata Te Jime
	<input type="checkbox"/> Ashi Gatame	<input type="checkbox"/> Ashi Jime

Übungsformen	
<input type="checkbox"/> Tandoku Renshu	<input type="checkbox"/> Uchi Komi

Theorie	Erläuterungen zu:
	Zug und Druck, Gleichgewicht, Kontaktpunkte, Kräftewirkung

Kata : Nage-no Kata				
<input type="checkbox"/> Uki Otoshi	<input type="checkbox"/> Uki Goshi	<input type="checkbox"/> Okuri Ashi B.	<input type="checkbox"/> Tomoe Nage	<input type="checkbox"/> Yoko Gake
<input type="checkbox"/> Seoi Nage	<input type="checkbox"/> Harai Goshi	<input type="checkbox"/> Sasae T. A.	<input type="checkbox"/> Ura Nage	<input type="checkbox"/> Yoko Gurume
<input type="checkbox"/> Kata Guruma	<input type="checkbox"/> Tsuru Komi G.	<input type="checkbox"/> Uchi Mata	<input type="checkbox"/> Sumi Gaeshi	<input type="checkbox"/> Uki Waza

Kommentare

Prüfung zum 2.Dan

in:

am: Prüfer

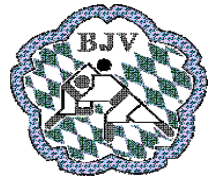
für:

Geb.am:

Jahre

Verein:

Bezirk



Wurftechniken

<input type="checkbox"/> Yama Arashi	<input type="checkbox"/> Morote Gari
<input type="checkbox"/> Obi Otoshi	<input type="checkbox"/> Tawara Gaeshi
<input type="checkbox"/> Hikkomis Gaeshi	<input type="checkbox"/> Sode Tsurikomi Goshi

Bodentechniken Jeweils 2 Varianten zu:

<input type="checkbox"/> Halten	<input type="checkbox"/> Hebeln	<input type="checkbox"/> Würgen
<input type="checkbox"/> Kesa Gatame	<input type="checkbox"/> Juji Gatame	<input type="checkbox"/> Juji Jime
<input type="checkbox"/> Kata Gatame	<input type="checkbox"/> Ude Garami	<input type="checkbox"/> Okuri Eri Jime
<input type="checkbox"/> Tate Shiho Gatame	<input type="checkbox"/> Ude Gatame	<input type="checkbox"/> Kata Ha Jime
<input type="checkbox"/> Yoko Shiho Gatame	<input type="checkbox"/> Waki Gatame	<input type="checkbox"/> Hadaka Jime
<input type="checkbox"/> Kami Shiho Gatame	<input type="checkbox"/> Hara Gatame	<input type="checkbox"/> Ryo Te Jime
	<input type="checkbox"/> Kannuki Gatame	<input type="checkbox"/> Kata Te Jime
	<input type="checkbox"/> Ashi Gatame	<input type="checkbox"/> Ashi Jime

Anwendungsaufgabe Stand

Beidseitig	Verkettungen	Konter
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Tech./takt. Hdlg. bei verh. Spezialtechnik

Demonstration Erläuterung

Anwendungsaufgabe Boden

Erarbeiten Bodentechniken aus/gegen Rückenlage

Oberlage Unterlage

Erarb. Bodentechn. m. H. v. Fesselungen

Abwehrverhalten im Boden

Halten Hebeln Würgen

Übungsformen

Nage Komi Formen spez. Uchi Komi F.

Theorie Erläuterungen zu:

Technikeinteilung Arten des Techniktrainings

Vorkenntnisse

Übungsformen/Theorie

Stand

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
--	--	--

Boden

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
--	--

Kata : Katame-no Kata Form / Eindruck Erläuterung der Kata

<input type="checkbox"/> Kuz. Kesa G.	<input type="checkbox"/> Kata Gatame	<input type="checkbox"/> Kami Shiho G.	<input type="checkbox"/> Yoko Shiho G.	<input type="checkbox"/> Kuz. Kami Shiho G.
<input type="checkbox"/> Juji Jime	<input type="checkbox"/> Hadaka Jime	<input type="checkbox"/> Okuri Eri Jime	<input type="checkbox"/> Kata Ha Jime	<input type="checkbox"/> Gyaku Juji Jime
<input type="checkbox"/> Ude Garami	<input type="checkbox"/> Juji Gatame	<input type="checkbox"/> Ude Gatame	<input type="checkbox"/> Hiza Gatame	<input type="checkbox"/> Ashi Garami

Kommentare

Prüfung zum 2.Dan

in: _____

am: _____ Prüfer _____



für: _____

Geb.am: _____

_____ Jahre

Verein: _____

Bezirk _____

Wurftechniken

Yama Arashi Morote Gari

Obi Otoshi Tawara Gaeshi

Hikkomi Gaeshi Sode Tsurikomi Goshi

Anwendungsaufgabe Stand

Beidseitig	Verkettungen	Konter
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tech./takt. Hdlg. bei verh. Spezialtechnik

Demonstration Erläuterung

Übungsformen

Nage Komi Formen spez. Uchi Komi F.

Vorkenntnisse

Übungsformen/Theorie

Stand

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bodentechniken Jeweils 2 Varianten zu:

<input type="checkbox"/> Halten	<input type="checkbox"/> Hebeln	<input type="checkbox"/> Würgen
<input type="checkbox"/> Kesa Gatame	<input type="checkbox"/> Juji Gatame	<input type="checkbox"/> Juji Jime
<input type="checkbox"/> Kata Gatame	<input type="checkbox"/> Ude Garami	<input type="checkbox"/> Okuri Eri Jime
<input type="checkbox"/> Tate Shiho Gatame	<input type="checkbox"/> Ude Gatame	<input type="checkbox"/> Kata Ha Jime
<input type="checkbox"/> Yoko Shiho Gatame	<input type="checkbox"/> Waki Gatame	<input type="checkbox"/> Hadaka Jime
<input type="checkbox"/> Kami Shiho Gatame	<input type="checkbox"/> Hara Gatame	<input type="checkbox"/> Ryo Te Jime
	<input type="checkbox"/> Kannuki Gatame	<input type="checkbox"/> Kata Te Jime
	<input type="checkbox"/> Ashi Gatame	<input type="checkbox"/> Ashi Jime

Anwendungsaufgabe Boden

Erarbeiten Bodentechniken aus/gegen Rückenlage

Oberlage Unterlage

Erarb. Bodentechn. m. H. v. Fesselungen

Abwehrverhalten im Boden

Halten Hebeln Würgen

Theorie Erläuterungen zu:

Technikeinteilung Arten des Techniktrainings

Kata : Rensa-no Kata Form / Eindruck Erläuterung der Kata

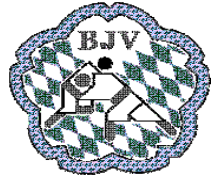
<input type="checkbox"/> Kuz. Kesa G.	<input type="checkbox"/> Yoko Shiho G.	<input type="checkbox"/> Gyaku Kesa G.	<input type="checkbox"/> Tate Shiho G.	<input type="checkbox"/> Kuz. Kami Shiho G.
<input type="checkbox"/> Hadaka Jime	<input type="checkbox"/> Ryote Jime	<input type="checkbox"/> Okuri Eri Jime	<input type="checkbox"/> Kata Ha Jime	<input type="checkbox"/> Ashi Jime
<input type="checkbox"/> Juji Gatame	<input type="checkbox"/> Ashi Gatame	<input type="checkbox"/> Gyaku Waki G.	<input type="checkbox"/> Ude Garami	<input type="checkbox"/> Ude Gatame

Kommentare

Prüfung zum 3.Dan

in:

am: Prüfer



für:

Geb.am:

Jahre

Verein:

Bezirk

Vorkenntnisse	Übungsformen/Theorie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Nage Waza / Anwendungsaufgabe Stand	Katame Waza / Anwendungsaufgabe Boden
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Wurftechniken
Aus dem Kodokan Programm:
<u>Kaeshi Waza</u> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<u>Maki Komi Waza</u> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Bodentechniken
Prinzipien des Haltens und Befreiens
<input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung
Prinzipien des Hebelns
<input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung
Prinzipien des Würgens
<input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung

Anwendungsaufgabe Stand
Angriffsverhalten
Beispiel 1: <input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung
Beispiel 2: <input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung
Verteidigungsverhalten
Beispiel 1: <input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung
Beispiel 2: <input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung

Anwendungsaufgabe Boden
Erarbeiten Verkettungen Halten/Hebeln/Würgen unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhaltens!
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Handlungskette am Boden (tech./takt.,meth.,kond. Aspekte)
<input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung

Übungsformen
Randoriaufgaben <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Theorie	Gestalt. Judo Unterricht
<input type="checkbox"/> Judowerte <input type="checkbox"/> Rolle Uke/Tori	
<input type="checkbox"/> Unterrichts-Lehrmethoden <input type="checkbox"/> Differenzierung Zielgruppen	

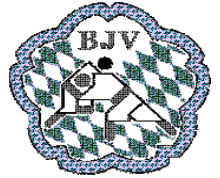
Kata : Ura-no Kata (Mifune)	<input type="checkbox"/> Form / Eindruck	<input type="checkbox"/> Erläuterung der Kata		
1 <input type="checkbox"/> Uki Otoshi Tai Otoshi	2 <input type="checkbox"/> Seoi Nage Yoko Guruma	3 <input type="checkbox"/> Kata Guruma Sumi Gaeshi	4 <input type="checkbox"/> Tai Otoshi Kotsuri Goshi	5 <input type="checkbox"/> Obi Otoshi O Guruma
6 <input type="checkbox"/> Okuri Ashi Barai Tsubame Gaeshi	7 <input type="checkbox"/> Kouchi Gari Hiza Guruma	8 <input type="checkbox"/> Ouchi Gari Ouchi Gari Gaeshi	9 <input type="checkbox"/> Sasae Tsk. Ashi Sumi Otoshi	10 <input type="checkbox"/> Uchi Mata Tai Otoshi
11 <input type="checkbox"/> Hane Goshi Kari Gaeshi	12 <input type="checkbox"/> Harai Goshi Ushiro Goshi	13 <input type="checkbox"/> Han Goshi Utsuri Goshi	14 <input type="checkbox"/> Uki Goshi Yoko Wakare	15 <input type="checkbox"/> O Goshi Ippon Seoi Nage

Kommentare

Prüfung zum 3.Dan

in:

am: Prüfer



für:

Geb.am:

Jahre

Verein:

Bezirk

Vorkenntnisse	Übungsformen/Theorie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Nage Waza / Anwendungsaufgabe Stand	Katame Waza / Anwendungsaufgabe Boden
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Wurftechniken
Aus dem Kodokan Programm: <u>Kaeshi Waza</u> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <u>Maki Komi Waza</u> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Bodentechniken
Prinzipien des Haltens und Befreiens <input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung Prinzipien des Hebelns <input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung Prinzipien des Würgens <input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung

Anwendungsaufgabe Stand
Angriffsverhalten Beispiel 1: <input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung Beispiel 2: <input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung Verteidigungsverhalten Beispiel 1: <input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung Beispiel 2: <input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung

Anwendungsaufgabe Boden
Erarbeiten Verkettungen Halten/Hebeln/Würgen unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhaltens! <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Handlungskette am Boden (tech./takt.,meth.,kond. Aspekte) <input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung

Übungsformen
Randoriaufgaben <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Theorie	Gestalt. Judo Unterricht
<input type="checkbox"/> Judowerte <input type="checkbox"/> Rolle Uke/Tori <input type="checkbox"/> Unterrichts-Lehrmethoden <input type="checkbox"/> Differenzierung Zielgruppen	

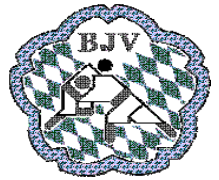
Kata : Gonosen-no Kata (DJB)	<input type="checkbox"/> Form / Eindruck	<input type="checkbox"/> Erläuterung der Kata
1 <input type="checkbox"/> O Soto Gari O Soto Gari 2 <input type="checkbox"/> Hiza Guruma Hiza Guruma 3 <input type="checkbox"/> Ouchi Gari De Ashi Barai	4 <input type="checkbox"/> De Ashi Barai De Ashi Barai 5 <input type="checkbox"/> Kosoto Gake Tai Otoshi 6 <input type="checkbox"/> Kouchi Gari Sasae Tsk. Ashi	7 <input type="checkbox"/> Kubi Nage Ushiro Goshi 8 <input type="checkbox"/> Koshi Guruma Uki Goshi 9 <input type="checkbox"/> Hane Goshi Sasae Tsk. Ashi 10 <input type="checkbox"/> Harai Goshi Utsuri Goshi 11 <input type="checkbox"/> Uchi Mata Sukui Nage 12 <input type="checkbox"/> Kata Seoi Sumi Gaeshi

Kommentare

Prüfung zum 3.Dan

in:

am: Prüfer



für:

Geb.am:

Jahre

Verein:

Bezirk

Vorkenntnisse	Übungsformen/Theorie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Nage Waza / Anwendungsaufgabe Stand	Katame Waza / Anwendungsaufgabe Boden
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Wurftechniken
Aus dem Kodokan Programm:
<u>Kaeshi Waza</u> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<u>Maki Komi Waza</u> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Bodentechniken
Prinzipien des Haltens und Befreiens
<input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung
Prinzipien des Hebelns
<input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung
Prinzipien des Würgens
<input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung

Anwendungsaufgabe Stand
Angriffsverhalten
Beispiel 1: <input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung
Beispiel 2: <input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung
Verteidigungsverhalten
Beispiel 1: <input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung
Beispiel 2: <input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung

Anwendungsaufgabe Boden
Erarbeiten Verkettungen Halten/Hebeln/Würgen unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhaltens!
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Handlungskette am Boden (tech./takt.,meth.,kond. Aspekte)
<input type="checkbox"/> Demonstration <input type="checkbox"/> Erläuterung

Übungsformen
Randoriaufgaben <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Theorie	Gestalt. Judo Unterricht
<input type="checkbox"/> Judowerte <input type="checkbox"/> Rolle Uke/Tori	
<input type="checkbox"/> Unterrichts-Lehrmethoden <input type="checkbox"/> Differenzierung Zielgruppen	

Kata : Kime-no Kata	<input type="checkbox"/> Form / Eindruck	<input type="checkbox"/> Erläuterung der Kata				
1 <input type="checkbox"/> Ryote Dori	2 <input type="checkbox"/> Tsukkake	3 <input type="checkbox"/> Suri Age	4 <input type="checkbox"/> Yoko Uchi	5 <input type="checkbox"/> Ushiro Dori		
6 <input type="checkbox"/> Tsukkomi	7 <input type="checkbox"/> Kiri Komi	8 <input type="checkbox"/> Yoko Tsuki				
9 <input type="checkbox"/> Ryote Dori	10 <input type="checkbox"/> Sode Tori	11 <input type="checkbox"/> Tsukkake	12 <input type="checkbox"/> Tsuki Age	13 <input type="checkbox"/> Suri Age	14 <input type="checkbox"/> Yoko Uchi	15 <input type="checkbox"/> Ke Age
16 <input type="checkbox"/> Ushiro Dori	17 <input type="checkbox"/> Tsukkomi	18 <input type="checkbox"/> Kiri Komi	19 <input type="checkbox"/> Nuki Kake	20 <input type="checkbox"/> Kiri Oroshi		

Kommentare