

JKB Prüfungsblatt - JUDO GELB



Name: _____

Graduierung: _____

1. **Judospezifische Gymnastik / Ukemi (max. 20 Punkte):**.....
Fall alle Richtungen aus Hocke und Stand10
Judo Rolle, Purzelbaum, Ejbi, Rückwärtsrolle, Kopf/Handstand.....10
2. **Nage waza (max. 20 Punkte):**.....
Alle Würfe aus der Bewegung (Gokyo)
Uki-goshi5
O-soto-otoshi.....5
De-ashi-barai.....5
O-goshi.....5
3. **Ne waza (max. 20 Punkte):**.....
Kesa mit Varianten und Befreiung ... 4
Yoko mit Varianten und Befreiung.....4
Tate mit Varianten und Befreiung.....4
Kami mit Varianten und Befreiung.....4
„Kreis“ von Kesa zu Yoko zu Kami und Tate (keine vorgeschriebene Reihenfolge)4
4. **Anwendung/Übergänge und Kombinationen (max. 20 Punkte):**.....
Übergänge alle Würfe zu Kesa / Yoko ... 5
Kuzushi5
2 Wurfkombinationen nach eigener Wahl..... 10
5. **Theorie (max. 20 Punkte):**. Namen aller Techniken10
Regel/Judosport basics10
6. **Extra Punkte (max. 10 Punkte – Zusatztechniken/ Ausführung/ Wettkampfteilnahmen):**.....Punkte für

Gesamt: von 110

(Ausgezeichnet: 100-110, Sehr Gut: 90-100, Bestanden: 70-89, nicht Bestanden: 70>)

Datum: _____

Prüfer: _____