

JKB Prüfungsblatt - JUDO ORANGE-GRÜN



Name: _____

Graduierung: _____

1. **Judospezifische Gymnastik / Ukemi (max. 20 Punkte):**.....
Fall alle aus Stand / Judo Rolle und Rückwärtsrolle über Hindernis5
Judo Rolle mit Überschlag/Salto/Kopfstand Überschlag.....5
Handstand, Rad, Rondat + Rückwärtsrolle in Handstand..... 5
Seilklettern bis 3/4, 15 einwandfreie Männer-Liegestütz5

2. **Nage waza (max. 20 Punkte):**.....
Alle Würfe aus der Bewegung (Gokyo)
Kouchi5
Ouchi.....5
Tai Otoshi5
Tani Otoshi5

3. **Ne waza (max. 20 Punkte):**.....
Juji Gatame von Tate und nach Wurf..... 5
Ude Garami 5
Uki Gatame und Befreiung.....5
Juji und Uki Gatame Kombi.....5

4. **Anwendung/Übergänge und Kombinationen (max. 20 Punkte):**.....
Kombination Ouchi-Kouchi und umgekehrt.....5
Tai Otoshi zu Tai Otoshi5
Umdreher 4x zu Osae5
Umdreher 2x zu Kansetsu Waza5

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: _____