

Name: _____ Datum der Prüfung _____
Prüfer _____

UNION JKB HOLLABRUNN

JUDOKICKBOX MMA GRÜN 5. Stufe

MINIMUM = 70 PUNKTE

PERFEKTE AUSFÜHRUNG + 10% DER MAX PUNKTZAHL IN EINZELNEN BEREICHEN

Caidas/Deplazamientos/Guardia - Ukemi Waza 10 P •

Grundschrirte JUDO / Boxing 10 P

Alles Schläge und Schlagkombis aus der Bewegung
Vorwärts

KICKBOXEN 10 P

KICKS • Low kick • Middle Kick • Front Kick

CLINCH ARBEIT im NOGI 10 P

Arm Drag Takedown / Double und Single leg

JUDO STAND = 20 P

- O Soto Gari.
- Ippon Seoi Nage
- Koshi Guruma
- O Goshi
- Seoi Nage
- Ko Osoto Gari
- Ko Osoto Gake
- De Ashi Barai
- Ko Uchi Gari y Ko Uchi Gake
- O Uchi Gari
- Yoko Guruma
- Ushiro Goshi
- Utsuri Goshi

NEWAZA 20 P

Bodenpositionen – KREIS +- Verteidigungen 10 P

Kansetsu/Shime Waza 5 P

• Ashi Gatame • Gyaku Juji Gatame 5 P

> Hadaka Jime > / Kataha Jime

2 Beinhebel // Sambo lock + Hebel aus Half Guard

Guard+Turtle 5 P

1 x Sweep 1 x Passing Turtle Postion – Angriff / Verteidigung

Kombinierte Techniken des JUDOKICKBOX 3 Kombis **10 P**

SPARRING DEMO 10 P