

Name: _____

Datum der Prüfung _____

Prüfer _____

JUDOKICKBOX MMA ROT 6. Stufe MINIMUM = 70 PUNKTE

PERFEKTE AUSFÜHRUNG + 10% DER MAX PUNKTZAHL IN EINZELNEN BEREICHEN

Teorie – Namen der Techniken / Sportinfo 10 P

Ukemi Waza 10 P

- Nach vorn • Rückwärts • Seitwärts
- > Technical Standup
- > Vorwärts Rückwärts Rolle

Grundschritte JUDO / Boxing 10 P

- Seitwärts
 - Rückwärts
 - Nach vorn
 - Grundstellung
 - Defensive Position/ Angriffsposition
- CLINCH – Basics Nogi + GI 2 P

KICKBOXEN 20 P

- Jab, Cross, Haken Angriff/ Verteidigung
 - Schlagen aus der Bewegung
- KICKS • Low kick • Middle Kick • Front Kick

JUDO STAND = 20 P

- > O Soto Gari • Ippon Seoi Nage - 5P
- > Seoi Nage • Koshi Guruma 5P
- > Ko soto Gari Ko soto Gake 5P
- > De Ashi Barai • Ushiro Goshi 5P

NEWAZA 20 P

Bodenpositionen – KREIS +- Verteidigungen 10 P

Kansetsu/Shime Waza 5 P

- Ashi Gatame • Juji Gatame 5 P
- > Hadaka Jime > Gyaku Juji Jime 5 P

Guard+Turtle 5 P

- 1 x Sweep 1 x Passing
- Turtle Position – Angriff / Verteidigung

Kombinierte Techniken des JUDOKICKBOX 10 P

- Jab + Cross + front Low kick + Osoto Gari + Hebel (nach Wahl) 5 P
- back Low Kick + front Hook + Cross + Koshi Guruma + Würger (nach Wahl) 5 P

