

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

