

JKB Prüfungsblatt - JUDO GELB-ORANGE



Name: _____

Graduierung: _____

1. **Judospezifische Gymnastik / Ukemi (max. 20 Punkte):**.....
Fall alle Richtungen aus Stand10
Judo Rolle über Hindernis, Handstand, Rad10
2. **Nage waza (max. 20 Punkte):**.....
Alle Würfe aus der Bewegung (Gokyo)
Koshi Guruma5
Ippon Seoi Nage..... 5
Hidari ogoshi gegen Koshi Guruma5
Würfe vom Gelbgurt Deashi und Ogoshi Wiederholung ...5
3. **Ne waza (max. 20 Punkte):**.....
Gyaku Kesa und Befreiung 5
„Kreis“ von Kesa zu Yoko zu Kami zu Gyaku und Tate (keine vorgeschriebene Reihenfolge)5
Umdrehtechnik zu OSAEKOMI von 1 x von vorne/1x Seite/1x Rücken 10
4. **Anwendung/Übergänge und Kombinationen (max. 20 Punkte):**.....
Übergänge alle Würfe zu Kesa / Yoko 5
Alle Bewegungsrichtungen alle Würfe.....5
Verteidigung; Aussteigen in und gegen Bewegungsrichtung....5
3 Wurfkombinationen nach eigener Wahl.....5
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: _____