

# JKB Prüfungsblatt - JUDO GRÜN



Name: \_\_\_\_\_

Graduierung: \_\_\_\_\_

1. **Judospezifische Gymnastik / Ukemi (max. 20 Punkte):**.....  
Fall alle aus Stand / Judo Rolle und Rückwärtsrolle über Hindernis .....5  
Judo Rolle mit Überschlag/Salto/Kopfstand Überschlag.....5  
Bumerang, Kopfstand Überschlag mit Rumlaufen ..... 5  
Seilklettern bis oben, 15 einwandfreie Männer-Liegestütz .....5
  
2. **Nage waza (max. 20 Punkte):**.....  
Alle Würfe aus der Bewegung (Gokyo)  
Harai Goshi .....5  
Osoto Gari.....5  
Tai Otoshi .....5  
Tani Otoshi .....5
  
3. **Ne waza (max. 20 Punkte):**.....  
Nami, Gyaku, Kata Juji Jime ..... 5  
Ura Gatame und Befreiung ..... 5  
Guard 2 Sweeps .....5  
Guard 2x passing.....5
  
4. **Anwendung/Übergänge und Kombinationen (max. 20 Punkte):**.....  
Kombination Harai und Osoto und umgekehrt.....5  
Werfen in 4 Richtungen alle Würfe Grün.....5  
Umdreher 4x zu Osae .....5  
Umdreher 2x zu Kansetsu Waza .....5
  
5. **Theorie (max. 20 Punkte):**. Namen aller Techniken .....10  
Regel/Judosport basics .....10
  
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: \_\_\_\_\_