

# JKB Prüfungsblatt - JUDO GRÜN-BLAU



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

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

1. **Judospezifische Gymnastik / Ukemi (max. 20 Punkte):**.....  
Fall alle aus Stand / Judo Rolle und Rückwärtsrolle über Hindernis .....5  
Judo Rolle mit Überschlag/Rondat Rückwärtsrolle>Handstand.....5  
Bumerang, Kopfstand Überschlag mit Rumlaufen ..... 5  
Seilklettern bis oben, 20 einwandfreie Männer-Liegestütz .....5
  
2. **Nage waza (max. 20 Punkte):**.....  
Alle Würfe aus der Bewegung (Gokyo)  
Uchi Mata .....5  
Kouchi Makikomi.....5  
Sumi Gaeshi.....5  
Hikkomi Gaeshi .....5
  
3. **Ne waza (max. 20 Punkte):**.....  
Ude hishigi hiza Gatame ..... 5  
Ude Gatame..... 5  
Sankaku aus Guard .....5  
2 Yoko und Ushiro Sankaku gegen Bankstellung.....5
  
4. **Anwendung/Übergänge und Kombinationen (max. 20 Punkte):**.....  
Uchi mata sukashi.....5  
Verteidigung gegen Juji Gatame.....5  
Umdreher Nelson.....5  
Umdreher Rolle zu Juji.....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: \_\_\_\_\_