

JKB Prüfungsblatt - JUDO BLAU



Name: _____

Graduierung: _____

1. **Judospezifische Gymnastik / Kraft (max. 20 Punkte):**.....
Bumerang, Kopfstand Überschlag mit Rumlaufen5
Judo Rolle mit Überschlag/Rondat Rückwärtsrolle>Handstand.....5
5 Klimmzüge am Seil.....5
Seilklettern bis oben, 25 einwandfreie Männer-Liegestütz.....5

2. **Nage waza (max. 20 Punkte):**.....
Alle Würfe aus der Bewegung (Gokyo)
Hiza Guruma5
Sasae 5
Soto Makikomi5
Tomoe Nage.....5

3. **Ne waza (max. 20 Punkte):**.....
Okuri Eri Jime 5
Koshi Jime 5
Umdreher in Shime Waza.....5
Sankaku wann und wie Anwenden?5

4. **Anwendung/Übergänge und Kombinationen (max. 20 Punkte):**.....
Tokui Waza mit unterschiedlicher Kumikata.....5
Tokui Waza als Ziel nach Kombi.....5
Tokui Waza als Ausgang vor Kombi.....5
Übergang Stand Boden als Konter.....5

5. **Gokyo und Kata (max. 20 Punkte):**. 1 Gruppe Gokyo10
1 Gruppe Nage no kata10

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: _____