

# JKB Prüfungsblatt - JUDO BRAUN



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

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

1. **Judospezifische Gymnastik / Kraft (max. 20 Punkte):**.....  
Bumerang, Kopfstand Überschlag mit Rumlaufen .....5  
Judo Rolle mit Überschlag/Rondat Rückwärtsrolle>Handstand.....5  
7 Klimmzüge am Seil.....5  
2 x Seilklettern bis oben, 30 einwandfreie Männer-Liegestütz.....5
2. **Nage waza (max. 20 Punkte):**.....  
Alle Würfe aus der Bewegung (Gokyo)  
Okuri ashi barai .....4  
Utsuri Goshi ..... 4  
Kosoto Gari / Gake .....4  
Yoko Guruma.....4  
Ashi oder O Guruma / Ura Nage.....4
3. **Ne waza (max. 20 Punkte):**.....  
Eri Jime ..... 4  
Waki Gatame ..... 4  
Ashi Gatame.....4  
Hadaka Jime .....4  
Kataha Jime.....4
4. **Anwendung/Übergänge und Kombinationen (max. 20 Punkte):**.....  
Kumikata gegen verschiedene Auslage.....5  
Tokui Waza Handlungskette Wie anwenden, vorbereiten, kontern.....5  
Handlungskette Boden Aktion Reaktion.....5  
Taktik / Randori Leistung.....5
5. **Gokyo und Kata (max. 20 Punkte):**. Ersten 2 Gruppen Gokyo .....10  
1 Gruppe Nage no kata .....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: \_\_\_\_\_