

Name: _____ Datum der Prüfung _____
Prüfer _____

UNION JKB HOLLABRUNN

JUDOKICKBOX MMA BRAUN (mit weißen Streifen) 4. Stufe

MINIMUM = 70 PUNKTE

PERFEKTE AUSFÜHRUNG + 10% DER MAX PUNKTZAHL IN EINZELNEN BEREICHEN

Caidas/Deplazamientos/Guardia - Ukemi Waza 10 P •

Grundschnitte JUDO / Boxing 10 P

Alles Schläge und Schlagkombis aus der Bewegung
Vorwärts

Rückwärts mit rausdrehen an der Wand und front Hook

Shadow Boxing / Arbeit am Boxsack

KICKBOXEN 10 P

KICKS • Low kick • Middle Kick • Front Kick

Back und High Kick

JUDO STAND = 20 P

- O Soto Gari. • Ippon Seoi Nage
- Koshi Guruma • O Goshi
- Seoi Nage • Ko Osoto Gari
- Ko Osoto Gake • De Ashi Barai
- Ko Uchi Gari y Ko Uchi Gake
- O Uchi Gari • Kata Guruma
- Sumi Gaeshi • Yoko Guruma
- Sukui Nage • Ushiro Goshi
- Utsuri Goshi

NEWAZA 20 P

Bodenpositionen – KREIS +- Verteidigungen 10 P

Kansetsu/Shime Waza 5 P

• Ashi Gatame • Gyku Juji Gatame 5 P

Hiza Gatame Ude Garami

> Hadaka Jime > Gyaku Juji Jime / Kataha Jime / Head lock

Guard+Turtle 5 P

1 x Sweep 1 x Passing Turtle Postion – Angriff / Verteidigung

Kombinierte Techniken des JUDOKICKBOX 20 P

4 Kombis • pro Kombi 5 Punkte +

SPARRING DEMO 10 P