

Name: _____

geb.: _____

A Demonstration von Grundtechniken			Bewertung
I	Kampfstellungen/ Bewegungsformen:		
	1 Kreuzstellung (Kosa-Dachi)		
	2 Übersetzschrifte		
II	Falltechniken:		
	1 Fallrolle rückwärts in den Stand		
III	Blocktechniken:		
	1 Block einhändig nach außen		
	2 Block einhändig nach innen		
	3 Block einhändig nach unten außen		
IV	Schlag- u. Stoßtechniken:		
	1 Längsstoß einhändig		
	2 Längsstoß beidhändig		
->	Block III-IV mit Partner,		
V	Wurftechniken:		
	1 nach vorn		
	2 nach hinten		
	3 freier Wahl		
VI	Hebeltechniken:		
	1 Armbeugehebel		
VII	Würgetechniken:		
	1 Würge nach freier Wahl in Bodenlage		
VIII	Festlegetechnik:		
	1 Doppelter Armkontrollgriff in der Bauchlage		
IX	Transporttechniken:		
	1 Armpressbeugehebel		

B Angriffe	Freie Abwehr	Bewertung
1 Einhändiger Griff ins Revers		
2 Beidhändiger Griff ins Revers		
3 Einhändiger Griff in die Haare von vorn Umklammerung von hinten unter den		
4 Armen		
5 Beidhändiger Würgen von hinten		
6 Fußstoß vorwärts		
7 Stockangriff 7 einhändig oder beidhändig		
8 Stockangriff 8 einhändig oder beidhändig		

C Kata	Bewertung
1 Hanbo Shodan	

Punkte gesamt: