

Beispielübersicht für das Prüfungs-Kyu-Script

Die erste Zeile für jeden Wurf enthält einen **Vorschlag** für eine Situation oder Bewegung.

Die zweite Zeile kannst du für deine eigene Idee der Umsetzung des Wurfes nutzen.

			Wurfgruppe	Druck- Gegendruck	seitwärts	Kreiszug	Finte / Kombination	Konter	Platz für deine Notizen zu Situation / eigene Idee
7. Kyu		Morote-seoi-nage	TW	X					
		Morote-seoi-nage	TW						
		O-goshi	KW			X			
		O-goshi	KW						
		Uki-goshi	KW			X			
		Uki-goshi	KW						
		De-ashi-barai	AW		X				
		De-ashi-barai	AW						
zusätzl. für den 6. Kyu		Tai-otoshi	TW	X					
		Tai-otoshi	TW						
		Ippon-seoi-nage	TW	X					
		Ippon-seoi-nage	TW						
		O-ouchi-gari	AW				X		Tai-otoshi - Uke steigt über
		O-ouchi-gari	AW						
		Ko-soto-gake/gari	AW					X	Tai-otoshi - übersteigen
		Ko-soto-gake/gari	AW						
zusätzl. für den 5. Kyu		Tsurikomi-goshi	KW	X					Uke kommt vor
		Tsurikomi-goshi	KW						
		Sode-tsurikomi-goshi	KW						Griff lösen
		Sode-tsurikomi-goshi	KW						
		Ko-ouchi-gari	AW				X		O-uchi-gari - Uke steigt/weicht aus
		Ko-ouchi-gari	AW						
		Sasae-tsurikomi-ashi	AW	X					Uke kommt vor
		Sasae-tsurikomi-ashi	AW						
zusätzl. für den 4. Kyu		<i>Uchi-mata</i>	AW				X		Hüfttechnik - Uke weicht aus
		<i>Uchi-mata</i>	AW						
		Koshi-guruma	KW			X			
		Koshi-guruma	KW						
		<i>O-soto-gari</i>	AW				X		Harai-goshi - Uke blockt
		<i>O-soto-gari</i>	AW						
		<i>Harai-goshi</i>	KW				X		O-soto-gari - Uke blockt nach vorn
		<i>Harai-goshi</i>	KW						

AW Ashi-waza (Fußwürfe)
 KW Koshi-waza (Hüftwürfe)
 TW Te-/Kata-waza (Hand-/Schulterwürfe)

*verbindliche Technik (**muss** im Kuyprogramm enthalten sein)*