






Kyugrad:
(3. bis 1. Kyu)

Name (Tori):
Name (Uke):

























































Kyu

Bodentechniken:	Waza:	3. 2. 1.	Hinweise:
Hebeltechniken: (Pflicht) (Pflicht)	1. Hiza-Gatame 2. Sankaku-Gatame 3. 4.		
Würgetechniken: (Pflicht) (Pflicht) (Pflicht) (Pflicht)	1. Gyaku-Juji-Jime 2. Koshi-Jime 3. Okuri-Eri-Jime 4. Sode-Guruma-Jime 1.		
Positionswechsel:	1. 2. 3.		
Übergang Stand/Boden: (Ai-jotsu) (Kenka-jotsu)	1. 2.		
Standardsituationen: (7.-4. Kyu)	1. 2. 3. 4.		

Kyugrad:
(3. bis 1. Kyu)

Name (Tori):
Name (Uke):

Kyu:

	Waza:	3.	2.	1.	Hinweise:
Ukemi-Fallübungen:					
Standtechniken:					
verbindliche Techniken:	1. Tomoe-Nage 2. Tani-Otoshi 3. Soto-Makikomi 4. Sumi-Gaeshi 5. Ura-Nage 6. Ko-Uchi-Maki-Komi	 	 	     	
Wahltechniken: (Erweiterungspr.)	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.	  	     	            	
Kontertechniken:	1. 2.			 	
Finten:	1. 2.			 	
Kombinationen:	1. 2.			 	
Wurf aus Ai-yotsu:					
Wurf aus Kenka-yotsu:					
Wahltechniken: (Grundprogr.)	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.	      	     		

Kyugrad:
(7.bis 4. Kyu)

Name (Tori):

Name (Uke):

Kyu:

Bodentechniken:	Waza:	7.	6.	5.	4.	Hinweise:
Haltetechniken:	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	x x x x				
Haltegriffwechsel:	1. 2. 3.	x x	x x x	x x x	x x x	
Befreiungen Festhalte:	1. 2. 3. 4.			x x x x	x x x	
Hebeltechniken:	1. Juji-Gatame 2. Ude-Garami 3.				x x x	
Übergang Stand/Boden:	1.	x	x			
Umdrehtechnik:	1.		x			
Uke Bankposition:	1.			x		
Lösen Beinklammer:	1.			x		
eigene Rückenlage:	1.				x	
Gegner Rückenlage:	1.				x	
Standardsituationen: (alter Kyu)	1.			x	x	

Kyugrad:
(7.bis 4. Kyu)

Name (Tori):

Name (Uke):

Kyu:

	Waza:	7.	6.	5.	4.	Hinweise:
Ukemi-Fallübungen:						
Standtechniken:						
Hauptseite:	1.	x	x	x	x	
	2.		x	x	x	
	3.			x	x	
	4.				x	
Gegenseite:	1.	x	x	x	x	
	2.		x	x	x	
	3.			x		
Fußtechniken:	1.	x	x	x	x	
	2.		x	x	x	
	3.			x	x	
verbindliche Techniken:	1. Uchi-Mata				x	
	2. O-Soto-Gari				x	
	3. Harai-Goshi				x	