



## PARCOURS LEVEL 2



Gürtelprüfung zum orangen, halb-grünen, grünen, halb-blauen und blauen Gürtel

Richtzeit: max. 3:30 Minuten

Stationenabstand: 4 Meter

1. Seilspringen  
mit 5x Kreuzen



2. Hiza-Guruma



3. Techniknamen  
zuordnen



4. Hiza-Guruma  
→ Ko-Uchi-Gari



5. Klappmesser-  
rolle links und  
rechts



6. Hiza-Guruma  
→ Ko-Uchi-Gari  
→ Uchi-Mata



7. Rolle mit  
Landung in der  
Brücke 4x



8. Hiza-Guruma  
→ Ko-Uchi-Gari  
→ Uchi-Mata  
→ Drehtechnik mit  
«Rockzipfelgriff»



9. Bauchlage  
(= Zeitstopp)

