



Prüfungsübersicht - 3. Kyu (grün)

Name: _____

aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle, freier Fall | 15 Wurftechniken | davon 3 aus dem Erweiterungsprogramm | **darunter verbindlich eine beliebige Variante von Tomoe-nage und Tani-otoshi** | je ein Konter, Kombination, Finte



O-goshi

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Ippon-seoi-nage

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Sasae-tsurikomi-ashi

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Uchi-mata*

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Tomoe-nage*

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Uki-goshi

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Tai-otoshi

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Morote-seoi-nage

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Harai-goshi*

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte

Grundprogramm



O-uchi-gari

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



De-ashi-barai

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Tsurikomi-goshi

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



O-soto-gari*

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Okuri-ashi-barai

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte

Erweiterungsprogramm



Ko-uchi-gari

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Ko-soto-gake
Ko-soto-gari

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Sode-tsurikomi-goshi

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Koshi-guruma

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Tsurigoshi

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte

Prüfungsübersicht - 3. Kyu (grün)

vier Hebeltechniken (Kansetsu-waza) aus dem Erweiterungsprogramm | **darunter verbindlich Hiza-gatame und Sankaku-gatame** | sieben Lösungen für Standardsituationen : **Wiederholung vom 7. - 4.Kyu** und zusätzlich einen Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition | Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken

Erweiterungsprogramm

Hiza-gatame*
 Mache ich

Sankaku-gatame*
 Mache ich

Ashi-gatame
 Mache ich

Hara-gatame
 Mache ich

