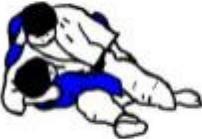




## Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (grüner Gürtel)

Mindestalter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)



Falltechnik 2 Aktionen	Freier Fall zu beiden Seiten		Vor- kenntnisse	Stichprobenartig aus Techniken des Stand und Bodenprogramms der bisherigen Kyustufen		
Grundformen der Wurftechniken  7 Aktionen						
						Koshi-guruma (beidseitig)
Grundformen der Bodentechniken  2 Aktionen						
			Ashi-gatame	Ashi-garami		
Anwendungsaufgabe Stand 7 Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen.</li> <li>○ Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, sollen zwei frei wählbare Kombinationen gezeigt werden.</li> </ul>					
Anwendungsaufgabe Boden 3 Aktionen	<p>Drei unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke.</li> <li>○ als direkter Übergang (z.B. als Hikkomigaeshi) und</li> <li>○ als Fortsetzung eines eigenen missglückten, oder teilweise erfolgreichen Angriffs.</li> </ul>					
Randori 5 Randori a'2 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Im Standrandori sinnvolle Wurftechniken als Kombinationen, oder Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen.</li> <li>○ Bodenrandori in Standsituationen beginnen.</li> </ul>					
Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nage-no-kata: 2. Gruppe Koshi-waza (Uki-goshi; Harai-goshi; Tsurikomi-goshi)</li> </ul>					