



# 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



Uki-goshi

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte



Tai-otoshi

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte



O-uchi-gari

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte



De-ashi-barai

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte



Ko-uchi-gari

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte



Ko-soto-gake

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte

## Grundprogramm



Sasae-tsurikomi-ashi

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte



Morote-seoi-nage

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte



Tsurikomi-goshi

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte



Sode-tsurikomi-goshi

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte



Uchi-mata\*

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte



Harai-goshi\*

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte



O-soto-gari\*

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte



Koshi-guruma

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte

## Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage\*

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte



Tani-otoshi\*

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte



Okuri-ashi-barai

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte



Tsuri-goshi

- Mache ich  Konter
- Kombination  Finte

## Erweiterungsprogramm



## 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



Ashi-gatame  
○ Mache ich



Hara-gatame  
○ Mache ich

