



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-tsuri-komi-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



Tani-otoshi*

- ☐ 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



Ko-uchi-gari

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Ko-soto-gake
Ko-soto-gari

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Sode-tsuri-komi-goshi

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Koshi-guruma

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Okuri-ashi-barai

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Tsurigoshi

- ☐ 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

Erweiterungsprogramm

