



Prüfungsprogramm 3. Kyu (Grün)



Name: _____

Ukemi (Falltechnik)

Aus der zügigen Bewegung, jeweils beide Seiten Rolle vorwärts, seitwärts und rückwärts und freier Fall zu beiden Seiten

	Rechts	Links
<input type="checkbox"/> Fallübung vorwärts (über Partner/Hindernis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fallübung seitwärts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fallübung rückwärts (über Partner/Hindernis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> freier Fall (Flieger)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nage-waza (Wurftechnik)

15 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken*
- 3 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination

Erweiterungsprogramm

	Rechts	Links
<input type="checkbox"/>  Tomoe-nage*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>  Tani-otoshi*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>  Okuri-ashi-barai*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tsurigoshi*

Grundprogramm – Wurftechniken Hauptseite

Rechts

Links



Uchi-mata



Harai-goshi



Tsurikomi-goshi



Tai-otoshi



Morote-seoi-nage



Uki-goshi

Grundprogramm – Wurftechniken Gegenseite



Koshi-guruma



Ippon-seoi-nage



Sode-tsurikomi-goshi



O-goshi

Grundprogramm - Fußtechniken



O-soto-gari



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi



O-uchi-gari



Ko-soto-gake



De-ashi-barai

1 Konter

- Uke greift an mit
Tori kontert durch

1 Finte

- Angriff von Tori mit
weiter zu

1 Kombination

- Angriff von Tori mit
nach Abwehrreaktion von Uke zu

Katame-waza (Haltetechnik)

- 4 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu
- 1 Positionswechsel

Erweiterungsprogramm - Hebeltechniken



Hiza-gatame*



Sankaku-gatame*



Ashi-gatame*



Hara-gatame*

Erweiterungsprogramm – Positionswechsel



von: _____



durch: _____



zu: _____

Grundprogramm



Juji-gatame



Ude-garami



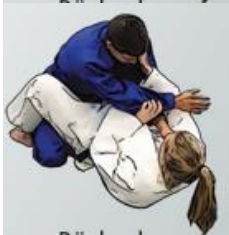
Waki-gatame



Ude-gatame



Angriff gegen die gegnerische Rückenlage



Angriff aus der eigenen Rückenlage



sich auf Bauch drehen



ein Bein klammern



zwischen die Beine nehmen



durch Brücke überrollen



Angriff gegen die Bank



Ushiro-kesa-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Uki-gatame



Ura-gatame



Umdrehen gegen Bauchlage



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame

□



Übergang vom Werfen zum Halten