

Vorprüfungszettel

3. Kyu-Grad: grüner Gürtel

Mindestalter: vollendetes 11. Lebensjahr



Name der Prüflinge →						
Aus der zügigen Bewegung beidseitig Fallen						
Ukemi und Partnerverhalten	Fallen seitwärts • rechts/links					
	Fallen rückwärts					
	Fallrolle vorwärts • rechts/links					
	freier Fall					
	Ausgangssituation für Nage- und Katame-Waza					
	Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken					
15 von 28 Wurftechniken						
(3 Wurftechniken müssen aus dem Erweiterungsprogramm 3. bis 1. Kyu sein)						
7. Kyu	Morote-seoi-nage	H/G				
	O-goshi	H/G				
	Uki-goshi	H/G				
	De-ashi-barai					
6. Kyu	Ippon-seoi-nage	H/G				
	Tai-otoshi	H/G				
	O-uchi-gari					
	Ko-soto-gake					
5. Kyu	Tsurikomi-goshi	H/G				
	Sode-tsurikomi-goshi	H/G				
	Sasae-tsurikomi-ashi					
	Ko-uchi-gari					
4. Kyu	Uchi-mata	H/G				
	Koshi-guruma	H/G				
	O-soto-gari					
	Harai-ioshi	H/G				
3. Kyu	Tomoe-nage (Pflicht)					
	Tani-otoshi (Pflicht)					
	Okuri-ashi-barai					
	Tsuri-goshi					
2. Kyu	Soto-makikomi					
	Sumi-gaeshi					
	Ashi-guruma					
	Utsuri-goshi					
1. Kyu	Ura-nage					
	Ko-uchi-makikomi					
	Uki-otoshi					
	Kata-guruma					
3. Kyu	1 Kontertechnik					
	1 Finte					
	1 Kombination					

4 Kansetsu-waza aus dem Erweiterungsprogramm („wenn → dann-Situationen“) vier Hebeltechniken							
Katame-waza → dann – Situationen“ „wenn → dann – Situationen“	• Hiza-gatame (Pflicht)						
	• Sankaku-gatame (Pflicht)						
	• Ashi-gatame						
	• Hara-gatame						
	<input checked="" type="checkbox"/> Juji-gatame (4. Kyu)						
	<input checked="" type="checkbox"/> Ude-garami (4. Kyu)						
	<input checked="" type="checkbox"/> eine weitere Hebeltechnik nach freier Wahl (4. Kyu)						
	Lösungen für Standardsituationen und 6 Wiederholungen Standardsituation 7. bis 4. Kyu (☒)						
	• Positionswechsel von einer Verteidigungssituation in eine günstige Angriffsposition						
	<input checked="" type="checkbox"/> Angriff aus der eigenen Rückenlage (4. Kyu)						
	<input checked="" type="checkbox"/> Angriff gegen die gegner-ische Rückenlage (4. Kyu)						
	<input checked="" type="checkbox"/> Lösen der Beinklammer (5. Kyu)						
	<input checked="" type="checkbox"/> ein Angriff gegen Bank (5. Kyu)						
	<input checked="" type="checkbox"/> Umdrehtechnik von Ukes Bauchlage in Osae-komi (6. Kyu)						
<input checked="" type="checkbox"/> Übergang Werfen – Halten (7. Kyu)							
Teilnahme an mindestens drei offiziellen Wettkämpfen (Pass) seit letzter Graduierung oder 4 Randori (2 Stand, 2 Boden je 3 min)							
2 Standrandori je 3 min							
2 Bodenrandori je 3 min							