

Graduierungskarte 3. Kyu (Grün-Gurt)

Prüfungsaufgabe	Name Technik	Unterschrift Trainer
Ukemi (Falltechnik)		
Aus zügiger Bewegung	Rückwärts	
	Seitwärts rechts	
	Seitwärts links	
	Rolle rechts	
	Rolle links	
	Freier Fall	
Partnerverhalten		
Für Anwendung	Situation herstellen Stand	
	Situation herstellen Boden	
	Abwehrverhalten Hebeltechnik	
Nage-Waza (Stand) „wenn → dann-Situation“ (15 Techniken davon 3 aus Erweiterungsprogramm)		
Erweiterungsprogramm	1) Tomoe-nage	
	2) Tani-otoshi	
	3)	
sonstige Wurftechniken	4)	
	5)	
	6)	
	7)	
	8)	
	9)	
	10)	
	11)	
	12)	
	13)	
	14)	

	15)	
Konter		
Finte		
Kombination		
Katame-waza (Boden) „wenn → dann-Situation“		
4 Kansetsu-waza aus Erweiterungsprogramm		
	1) Hiza-gatame	
	2) Sankaku-gatame	
	3)	
	4)	
7 Standardsituationen	1 Übergang Werfen -> Halten	
	Umdrehtechnik Bauchlage	
	Lösen der Beinklammer	
	Angriff gegen Bank	
	Angriff aus Rückenlage	
	Angriff gegen Rückenlage	
	Positionswechsel Verteidigung => Angriff	
Randori	Standrandori	
alt. 3 offizielle Wettkämpfe gem. Judopaß	Bodenrandori	