

3. Kyu: grüner Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Mindestalter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik	freier Fall (beidseitig)				
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Koshi-guruma (beidseitig)	Ushiro-goshi (beidseitig)	Hane-goshi	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
Grundform der Bodentechniken	Ashi-gatame	Ashi-garami			
Anwendungsaufgabe Stand (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situationen werfen • Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt zwei frei wählbare Kombinationen ausführen 				
Anwendungsaufgabe Boden (3 Aktionen)	3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden <ul style="list-style-type: none"> • als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke, • als direkter Übergang (z.B. als Hikkomi-gaeshi) und • als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs 				
Randori (5 Randori a` 2min)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen • Bodenrandori in Standardsituationen beginnen 				
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Nage-no-kata Gruppe Koshi-waza 				