

3. Kyu: grüner Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik (1 Aktion)	freier Fall				
Grundform der Wurftechniken* (5 Aktionen)	Koshi-guruma	Ushiro-goshi	Hane-goshi	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
Grundform der Bodentechniken* (2 Aktionen)	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 (2 Aktionen)	2 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden <ul style="list-style-type: none"> • als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke, • als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs 				
Randori (3-5 Randori à 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 (nur zu einer Seite) 				

* eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: Koshi-guruma