



3.Kyu – grüner Gürtel

Name: _____

Fallübungen: aus der zügigen Bewegung rückwärts, seitwärts (re+ li), Rolle vorwärts (re + li)
zusätzlich freier Fall

Würfe 15 dynamische Würfe, darunter 3 aus dem Erweiterungsprogramm, 2 verbindl. Würfe
(bitte jeweils RE/LI und HS/GS/FT ankreuzen)

Wurftechnik	P	*	RE	LI	HS	GS	FT	Wurftechnik	P	*	RE	LI	HS	GS	FT
Morote-seoi-nage	G							De-ashi-barai	G						
Ippon-seoi-nage	G							O-soto-otoshi	G						
Tai-otoshi	G							O-soto-gari	G						
O-goshi	G							O-uchi-gari	G						
Uki-goshi	G							Ko-uchi-gari	G						
Koshi-guruma	G							Ko-soto-gari	G						
Tsurikomi-goshi	G							Ko-soto-gake	G						
Sode-tsurikomi-goshi	G							Sasae-tsurikomi-ashi	G						
Harai-goshi	G							Uchi-mata	G						
Kata-guruma	E							Tomoe-nage	E	*					
Uki-otoshi	E							Sumi-gaeshi	E						
Tsuri-goshi	E							Ura-nage	E						
Utsuri-goshi	E							Tani-otoshi	E	*					
Ashi-guruma	E							Soto-makikomi	E						
Okuri-ashi-barai	E							Ko-uchi-makikomi	E						

G=Grundprogramm., E= Erweiterungsprogramm., * = verbindlich, RE = rechts, LI = links, HS =Haupts, GS=Gegens, FT = Fuß

je ein(e) Konter, Finte, Kombination (aus dem Programm des DJB)

Angriff Uke mit ..	Reaktion Tori	Kontertechnik Tori
Finte von Tori	Reaktion Uke und Tori	Wurftechnik Tori
Angriff Tori mit ..	Reaktion Uke	Kombinationstechnik

Bodentechniken Grund- und Erweiterungsprogramm

Technik	*		Technik	*		Technik	*	
Kuzure-kesa-gatame			Uki-gatame			Okuri-eri-jime als Koshi-jime		
Kesa-gatame			Juji-gatame			Okuri-eri-jime		
Yoko-shiho-gatame			Ude-garami			Katate-jime		
Kami-shiho-gatame			Waki-gatame			Kataha-jime		
Tate-shiho-gatame			Ude-gatame			Hadaka-jime		
Kata-gatame			Hiza-gatame			Sode-guruma-jime		
Kuzure-kami-shiho-gatame			Sankaku-gatame			Sankaku-jime		
Ushiro/Gyaku-kesa-gatame			Gyaku-juji-jime			Tsukkomi-jime		
Ura-gatame			(Nami-)Juji-jime					



3.Kyu –grüner Gürtel

Name: _____

4 Hebeltechniken aus wenn-dann Situationen (Hiza-gatame, Sankaku-gatame, 2 Hebel n.W.)

Ausgangssituation	Aktion Tori und/oder Uke	Finale Position / Technik

ein Übergang vom Werfen zum Halten

Wurf	Übergang	Haltegriff

eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in einen Haltegriff

Aktion von vorne / re / li	Umdrehaktion	Haltegriff

Lösen aus der Beinklammer

Haltegriff	Aktion Lösen aus der Beinklammer	Haltegriff

Ein Angriff gegen die Bankposition

hohe /tiefe Bank Aktion von vorne/ re / li Seite	Umdrehaktion	Finale Position / Technik

Angriff aus der eigenen Rückenlage

Position Uke	Aktion Tori / Uke	Finale Position / Technik

Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

Position Tori	Aktion Tori / Uke	Finale Position / Technik

Einen Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition

Position Uke & Tori	Aktion Tori / Uke	Finale Position / Technik

[Positionswechsel am Boden \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=AifrVH2zDn8)

<https://www.youtube.com/watch?v=AifrVH2zDn8>

2x Stand- und 2x Bodenrandori