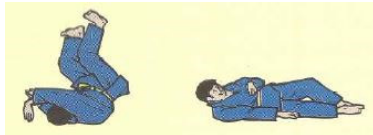


Prüfungsprogramm 3. Kyu (Grüngurt)

Ukemi (Falltechnik)

Name: _____

Aus der zügigen Bewegung, jeweils beide Seiten Rolle rückwärts, seitwärts und Rolle vorwärts





und freier Fall zu beiden Seiten








Nage-waza (Wurftechnik)

15 Techniken, darunter mindestens 3 aus dem Erweiterungsprogramm,

darunter verbindlich

		Rechts	Links
Tomoe-nage ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tani-otoshi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

mindestens 1 weitere aus dem Erweiterungsprogramm

Soto-maki-komi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ura-nage ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sumi-gaeshi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-uchi-maki-komi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Okuri-ashi-barai ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Rechts	Links
Ashi-guruma		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uki-otoshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tsuri-goshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utsuri-goshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kata-guruma		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Grundprogramm

Techniken zur Hauptseite

Morote-seoi-nage		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tai-otoshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tsuri-komi-goshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uchi-mata		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uki-goshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harai-goshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Techniken zur Gegenseite

Rechts

Links

O-goshi



Ippon-seoi-nage



Sode-tsure-komi-goshi



Koshi-guruma



Fußtechniken

De-ashi-barai



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



O-soto-gari



Ko-soto-gari/Ko-soto-gake



Sasae-tsure-komi-ashi



1 Konter

Uke greift an mit

Tori kontert durch

1 Finte

Angriff von Tori mit

weiter zu

1 Kombination

Angriff von Tori mit

nach Abwehrreaktion von Uke zu

Katame-waza (Halteteknik)

4 Kansetsu-waza (Hebeltechniken) aus dem Erweiterungsprogramm „wenn...dann“-Situationen

darunter verbindlich

Hiza-gatame



Sankaku-gatame



zusätzlich 2 weitere

Waki-gatame



Ude-gatame



Ashi-gatame



Hara-gatame



Juji-gatame



Ude-garami



1 Übergang Stand-Boden (Wurf mit anschließendem Haltegriff)

Von



zu

1 Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osae-komi-waza (Haltegriff)

Von Bauchlage durch



zu

1 Lösen einer Beinklammer

Von

zu

1 Angriff gegen Bank

Von Bank durch



zu

1 Angriff aus eigener Rückenlage

Von Rückenlage durch



zu

1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

Vom Knien zwischen Ukes Beinen durch

zu

1 Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition

Von



durch



zu



Randori (Übungskampf)

Teilnahme an mindestens 3 offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)

oder

2 Aufgaben-Randori am Boden

2 Aufgaben-Randori im Stand

Partnerverhalten

- Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza
- Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken

Judobegriffe

Tomoe-nage	Kopfwurf
Tani-otoshi	Talfallzug
Soto-makikomi	äußeres Mitfallen, Außendrehwurf
Hane-maki-komi	"Schnellendes" Einrollen
Ura-nage	Rückwurf
Sumi-gaeshi	Eckenkippe
Yoko-sumi-gaeshi	seitliche Eckenkippe
Hikkomi-gaeshi	Übergang zur Bodenlage (ähnlich Sumi-gaeshi)
Ko-uchi-maki-komi	kleines inneres Mitfallen
Okuri-ashi-barai	beide Beine fegen, Fußnachfegen
Ashi-guruma	Knierad
Uki-otoshi	"Schwebesturz", Schwebehandzug
Tsuri-goshi	Hebe-Hüftwurf (Ko-tsuri- und O-tsuri-goshi)
Utsuri-goshi	Hüftwechselwurf
Kata-guruma	Schulterrad
Tsubame-gaeshi	Schwalben-Gegenwurf (Konter zu De-ashi-barai)
Ashi-uchi-mata	innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins
Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf
Eri-seoi-nage	Kragen-Schulterwurf
Hane-goshi	Hüftsprungwurf