

Aktionen für Prüfung zum 3. Kyu – grün

Ukemi (Fallen) aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle, freier Fall
Würfe aus den Programmen 7. – 4. Kyu

| | | |
|---|---|--|
|  |  |  |
| Morote-seoi-nage | Sode-tsurikomi-goshi | O-soto-gari (links) |
|  |  |  |
| Tai-otoshi | Ippon-seoi-nage (links) | Sasae-tsurikomi-ashi |
|  |  |  |
| Ashi-uchi-mata | Uki-goshi (links) | O-uchi-gari |
|  |  |  |
| Harai-goshi | Koshi-guruma (links) | De-ashi-barai |

Würfe aus dem Erweiterungsprogramm für grün davon mindestens **drei**
Pflichttechniken Tomoe-nage und Tani-otoshi

| | | |
|---|---|--|
|  |  |  |
| Tomoe-nage * Pflicht | Tani-otoshi * Pflicht | Tsuri-goshi |
|  |  |  |
| Okuri-ashi-barai | Soto-makikomi | Sumi-gaeshi |
|  |  |  |
| Ashi-guruma | Utsuri-goshi | Ura-nage |
|  |  |  |
| Ko-uchi-makikomi | Uki-otoshi | Kata-guruma |

Bodentechniken

| | | |
|--|---|--|
|  |  |  |
| Hiza-gatame | Sankaku-gatame | Ashi-gatame |
|  |  |  |
| Hara-gatame | Hara-gatame (Variante) | Ashi-gatame (Variante) |

7 Situationen aus 7. , 6. , 5. und 4. Kyu

| | | | |
|--|---|--|---|
|  |  |  |  |
| Von Kesa-gatame nach Ura-gatame | Übergang von Stand in Juji-gatame | Aus Verteidigung Bank -> Koshi-kesa-gatame | Befreiung aus Kesa-gatame mit Brückenrolle |
|  |  |  |  |
| Befreiung aus Beinklammer | Ude-garami aus Mune-gatame | Gyaku-ude-gatame aus Rückenlage | Umdreher gegen Bauchlage – Kami-shiho-gatame |

➔ 1 Positionswechsel aus Verteidigung in eine günstige Angriffsposition

Je 2 Stand und Boden Randori