

## Prüfungsprogramm 3. Kyu (grün)

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle</li> <li>freier Fall</li> <li>Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza</li> <li>Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken</li> </ul>
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>fünfzehn Wurftechniken, darunter drei aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomoe-nage</li> <li>Tani-otoshi</li> </ul> </li> <li>je ein(e) Konter, Finte, Kombination (aus dem Programm des DJB)</li> </ul>
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>vier Kansetsu-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch: <ul style="list-style-type: none"> <li>Hiza-gatame</li> <li>Sankaku-gatame</li> </ul> </li> <li>sieben Lösungen aus den Musterlösungen des DJB: <ul style="list-style-type: none"> <li>Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich</li> <li>Einen Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition<sup>9</sup></li> </ul> </li> </ul>
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)</li> <li>alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten</li> </ul>

Für diese Prüfung brauchst du 5 Arbeitsstunden (klebe sie hier ein!):



### Wurftechniken (Nage-waza) - aus dynamischen Situationen 15 Wurftechniken - darunter drei aus dem Erweiterungsprogramm

1.  (Pflicht)	2.  (Pflicht)	3.  **
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.
13.	14.	15.
1 Konter	1 Finte	1 Kombination
1.	1.	1.

\*\* Alternativ: Kata-guruma, Uki-otoshi, Tsurigoshi, Utsurigoshi, Ashi-guruma

### Bodentechniken (Katame-waza)

4 Hebeltechniken aus dem Erweiterungsprogramm	Lösen der Beinlammer	1 ÜG Werfen zum Halten
	1.	1.
1. 	2.  1 Angriff gegen die Bank	1 Umdrehtechnik von der Bauchlage zum Halten
3. 	4.  1.	1.
1 Positionswechsel von Verteidigung zu günstig	1 Angriff aus der eig. Rückenlage	1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage
1. Verteidig. Sangaku	1.	1.