








Prüfungsordnung Deutscher Judo-Bund e.V.

3. Kyu
grün

Mindestalter: 12 Jahre (Jahrgang)

Vorkenntnisse	Grundform der Wurftechniken				
stichprobenartig					
Falltechnik					
Freier Fall rechts + links	Koshi-guruma (beidseitig)	Ushiro-goshi (beidseitig)	Hane-goshi	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi

Grundform der Bodentechniken	Anwendungsaufgaben		Randori
	Stand	Boden	
 Ashi-gatame  Ashi-garami	Die 5 Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen. Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei wählbare Kombinationen ausführen.	3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden, <ul style="list-style-type: none"> • als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke, • als direkter Übergang (z.B. Hikkomi-gaeshi) und • als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs. 	Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen. Bodenrandori in Standardsituationen beginnen. (5 Randori á 2 min.)
Kata	Nage-no-Kata:	Gruppe Koshi-waza: Uki-goshi Harai-goshi Tsuru-komi-goshi	

