



Prüfungsordnung DJB
3. Kyu grüner Gürtel
Mindestalter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)



Vorkenntnisse	Stichprobenartig	
Ukemi- Waza		
<i>Tobi- Ukemi</i>	<i>migi/hidari</i>	
Grundform Nage- Waza		
<i>Koshi- Guruma</i>	<i>migi/hidari</i>	
<i>Ushiro- Goshi</i>	<i>migi/hidari</i>	
<i>Hane- Goshi</i>		
<i>Sumi- Gaeshi</i>		
<i>Tani- Otoshi</i>		
Grundform Ne- Waza		
<i>Ude- Ashi- Gatame</i>		
<i>Ude- Ashi- Garami</i>		
Anwendungsaufgabe Stand		
Die fünf Wurftechniken aus sinnvollen Situationen werfen		
2 Kombinationen ausführen, wenn Uke sich gegen die erste Technik mit Blocken verteidigt		
Anwendungsaufgabe Boden		
1 Übergang Stand/ Boden nach einen missglückten Angriff von Uke		
1 Übergang Stand/ Boden als einen direkten Übergang (z.B. Hikkomi- Gaeshi)		
1 Übergang Stand/ Boden nach einen eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs		
Übungskampf		Randori 5 a 2 min
Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen		
Bodenrandori aus verschiedenen Standartsituationen beginnen		
Die Form des Werfens		Nage- no- Kata
Hüftwurfgruppe		<i>Koshi- Waza</i>
<i>Uki- Goshi</i>		
<i>Harai- Goshi</i>		
<i>Tsuri- Komi- Goshi</i>		

