3. Kyu

Punkte	
8	
2	
2	
2	
2	
8	
2	
2	
2	
2	
2	
1	
1	
8	
2	
2	
2	
2	
2	
1	
1	
28	

1. Teil
(Halbgrüngurt)

NAGE-WAZA
(Wurftechniken)

Sasae-tsuri-komi-ashi
Morote-seoi-nage
Uchi-mata
Ko-uchi-maki-komi

UKEMI (Falltechniken)

Mae-mawari-ukemi (an Uke sowie über ein

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Nage-waza mit einer wirksamen Vorbereitung
2. Zeigen einer Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen
3. Zeigen zweier Nage-waza (je eine Bein- und eine Eindrehtechnik) beidseitig
4. Zeigen einer Kombination, wo man zuerst eine Eindrehtechnik versucht und den blokkenden Uke dann nach hinten wirft

KATAME-WAZA
(Kontrolltechniken)

Yoko-shiho-gatame
(in drei Varianten)
Kuzure-kami-shiho-gatame
(in drei Varianten)

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation.
2. Zeigen zweier Befreiungen pro Osae-komi-waza.
3. Zeigen zweier Kombinationen pro Osae-komi-waza.
4. Zeigen, wie man aus der Bankposition den von oben angreifenden Uke in Osae-komi-waza nehmen kann.

Zusatzaufgaben

1. Zeigen eines **Übergangs** Stand-Boden im Anschluss an die eigene Eindrehtechnik.
2. Je ein **Randori** (freies Üben) am Boden und im Stand

Punkte	
8	
2	
2	
2	
2	
2	
1	
1	
2	
1	
1	
2	
1	
1	
14	

2. Teil

NAGE-WAZA
(Wurftechniken)

Tomoe-nage
Yoko-otoshi
Tani-otoshi
Seoi-otoshi

)

er ein Hindernis mit Aufstehen)

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen, davon zwei beidseitig.
2. Wirf Uke, nachdem man einmal seinen **Griff** am Ärmel und einmal am Nacken **gelöst** hat.

KATAME-WAZA
(Kontrolltechniken)

Tate-shiho-gatame
(in drei Varianten)
Ude-hishigi-juji-gatame

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Katame-waza (**Kansetzu-waza** und Osae-komi-waza) als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation.
2. Zeigen je zweier Befreiungen und Kombinationen zu Tate-shiho-gatame.
3. Zeigen, wie man aus der Bauchlage den von oben angreifenden Uke in Osae-komi-waza nehmen kann.

Zusatzaufgaben

1. Zeigen zweier **Übergänge** Stand-Boden, nachdem Du Ukes Sutemi-waza (Selbstfalltechnik) abgewehrt hast.
2. **Shiai** (Kämpfen): Teilnahme an internen Wettkämpfen.

Schüler: _____

Experte: _____

Max. Punkte: **42** (ohne Allg.)
Erfüllt: 21

		Allgemeines
1		Gesamteindruck
1		Geschichte
1		Prinzip
1		Schweizer Erfolge
1		Grüssen
1		Greifen
1		Wurfvorbereitung
1		Tai Sabaki
1		Dojo Regeln
1		Wettkampfregeln
1		Gokyo Grade
11		