

Judo-Prüfungsordnung nach



3. Kyu – Grün

Mindestalter: 12 Jahre

Vorkenntnisse	stichprobenartig
Falltechniken	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Freier Fall (beidseitig)
Grundformen der Wurftechniken	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Koshi-Guruma (beidseitig) ✓ Ushiro-Goshi (beidseitig) ✓ Hane-Goshi ✓ Sumi-Gaeshi ✓ Tani-Otoshi
Grundformen der Bodentechniken	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ashi-Gatame ✓ Ashi-Garami
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen ✓ Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Drei unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden, <ul style="list-style-type: none"> ○ Als Folgetechnik nach einem missglücktem Angriff von Uke ○ Als direkter Übergang ○ Als Fortsetzung eines eigenen missglücktem oder teilweise erfolgreichen Angriffs
Randori	<p>Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen. Bodenrandori in Standardsituationen beginnen (4-6 Randori à 2min.)</p>
Kata	<p>Nage-No-Kata: Gruppe Koshi-waza Uki-Goshi Harai-Goshi Tsuru-Komi-Goshi</p>

