

# Judo-Prüfungsordnung nach



## 3. Kyu – Grün

Mindestalter: 12 Jahre

Vorkenntnisse	stichprobenartig
Falltechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Freier Fall (beidseitig)</li> </ul>
Grundformen der Wurftechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Koshi-Guruma (beidseitig)</li> <li>✓ Ushiro-Goshi (beidseitig)</li> <li>✓ Hane-Goshi</li> <li>✓ Sumi-Gaeshi</li> <li>✓ Tani-Otoshi</li> </ul>
Grundformen der Bodentechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ashi-Gatame</li> <li>✓ Ashi-Garami</li> </ul>
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen</li> <li>✓ Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen</li> </ul>
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Drei unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden,                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Als Folgetechnik nach einem missglücktem Angriff von Uke</li> <li>○ Als direkter Übergang</li> <li>○ Als Fortsetzung eines eigenen missglücktem oder teilweise erfolgreichen Angriffs</li> </ul> </li> </ul>
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>

