









3. Kyu: Der GRÜNGURT

Mindestalter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse	stichprobenartig		
Falltechnik:	Freier Fall (beidseitig)		
Grundformen der Wurftechnik: (7 Aktionen)	Koshi- guruma (beidseitig)	Hane- goshi	Ushiro- goshi (beidseitig)
			
	Tani- otoshi		Sumi- gaeshi
			
Anwendungsaufgabe Stand: (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> - Die 5 Wurftechniken aus einer jeweils sinnvollen Situation werfen - Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt 2 frei wählbare Kombinationen ausführen 		

Grundformen der Bodentechnik:	Ashi- gatame	Ashi- garami
		
Anwendungsaufgabe Boden: (3 Aktionen)	3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden: - als Folgetechnik gegen einen mißglückten Angriff von Uke - als direkter Übergang (Hikkomi- gaeshi) sowie - als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs	
Randori (5 Randori à 2 Minuten)	- Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen. - Bodenrandori aus Standartsituationen beginnen.	
Kata	Nage- no- kata 2. Gruppe: Koshi- Waza:  Uki- goshi -/ Harai- goshi -/ Tsuru- komi- goshi	