

3. Kyu (grün)

Vorkenntnisse: Stichprobenartige Überprüfung der vorangegangenen Prüfungen

Ukemi-waza: freier Fall (1 Aktionen)

Datum: Unterschrift 1: Datum: Unterschrift 2:

Tachi-waza: Grundform (5 Aktionen)

Koshi-guruma

Ushiro-goshi

Hane-goshi

Sumi-gaeshi

Tani-otoshi

Eine der Techniken beidseitig.

Datum: Unterschrift 1: Datum: Unterschrift 2:

Ne-Waza: Grundform (2 Aktionen)

Ashi-gatame

Ashi-garami

Datum: Unterschrift 1: Datum: Unterschrift 2:

Tachi-waza: Anwendungsaufgaben (7 Aktionen)

Koshi-guruma, Hane-goshi, Ushiro-goshi, Sumi-gaeshi,

Tani-otoshi aus je einer sinnvollen Situation werfen

Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei frei wählbare

Kombinationen ausführen

Datum: Unterschrift 1: Datum: Unterschrift 2:

Ne-Waza: Anwendungsaufgabe (2 Aktionen)

Übergang Stand-Boden nach missglücktem Angriff von Uke

Übergang Stand-Boden nach missglücktem oder teilweise

erfolgreichem eigenem Angriff

Datum: Unterschrift 1: Datum: Unterschrift 2:

Kata: Nage-no-Kata 2. Gruppe Koshi-Waza (nur zur einer Seite)

1. Uki-goshi

2. Harai-goshi

3. Tsuru-komi-goshi

Datum: Unterschrift 1: Datum: Unterschrift 2:

Vorname

Nachname

Geburtstag