

# Prüfungsvorbereitung 3. Kyu (grün)

Name des Prüflings: \_\_\_\_\_

## Stand

15 Würfe

- davon 3 aus dem Erweiterungsprogramm (3.-1. Kyu)
- je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination



<input type="checkbox"/> Morote-seoi-nage	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> O-goshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> De-ashi-barai	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Uki-goshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Tai-otoshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Ippon-seoi-nage	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> O-uchi-gari	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Ko-soto-gake	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Tsurikomi-goshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Sode-tsurikomi-goshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Ko-uchi-gari	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Sasae-tsurikomi-ashi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Uchi-mata	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Koshi-guruma	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> O-soto-gari	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Harai-goshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
✓ Tomoe-nage	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
✓ Tani-otoshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Okuri-ashi-barai	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Tsurigoshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Soto-makikomi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Sumi-gaeshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Ashi-guruma	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Utsuri-goshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Ura-nage	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Ko-uchi-makikomi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Uki-otoshi	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links
<input type="checkbox"/> Kata-guruma	<input type="checkbox"/> rechts	<input type="checkbox"/> links

Erweiterungsprogramm

## Boden

11 Aktionen

- 4 Hebeltechniken
- Wiederholung Standardsituation Boden 7.-4. Kyu
- 1 Positionswechsel

- Juji-gatame
- Ude-garami
- Waki-gatame
- Ude-gatame
- ✓ Hiza-gatame
- ✓ Sankaku-gatame
- Ashi-gatame
- Hara-gatame

(Platz für eigene Notizen:)