

Prüfungsordnung der D.T.O. Fachgruppe Judo

3.Kyu Grüngurt

Vorbereitungszeit:	6 Monate
Vorkenntnisse:	Prüfungsprogramm 5 - 4.Kyu
Kata :	Gruppe 2 der Nage-no-Kata
Falltechniken:	Freier Fall nach einer Seite Falltechniken in guter Technik
Wurftechniken:	24 Würfe der Gokyo beherrschen 4 Würfe (3.Stufe) vorführen 1x Te-Waza, Ashi-Waza, Koshi-Waza, Sutemi-Waza
Bodentechniken:	2 Grundhaltetechniken + 2 Variante 1 Technik der Würge-Gruppe: Okuri-eri-Jime, Kata-Ha-Jime 1 Technik der Hebel-Gruppe: Juji-Gatame, Ude-Garami
Wettkampftechniken (Boden):	2 Angriffe gegen die Bankposition 2 Angriffe gegen die Rückenposition
Wettkampftechniken (Stand) :	1 Wurf in 2 verschiedene Ausführungen 1 Wurfkombination
Judo-SV-Techniken:	Abwehr gegen Würgeangriffe Abwehr aus der Bodenlage
Randori:	mind. 1x Stand mind. 1x Boden mit Einbezug von Hebeltechniken
Lehrgänge:	1 Lehrgang in der Vorbereitungszeit
Wettkämpfe:	1 Wettkampf in der Vorbereitungszeit