

Mein Prüfungsprogramm zum 3. Dan im NJV (Stand: 01.05.2024)

Prüfungsprogramm von: _____

NAGE WAZA

12 „neue“ Shinmeisho- und Habukareta waza (N3):

Technik	Anwendung
TW 1	
TW 2	
TW 3	
AW 1	
AW 2	
AW 3	
YSW 1	
YSW 2	
YSW 3	
MSW 1	
1	
2	

10 Würfe der Gokyo (N3):

Technik	Anwendung
TW 1	
TW 2	
KW 1	
KW 2	
AW 1	
AW 2	
YSW 1	
YSW 2	
MSW 1	
MSW 2	

KATA

Katame no kata (N2)

WAHLBEREICH (1 aus 5 Bereichen)

<input type="checkbox"/> Kata	<input type="checkbox"/> Taiso	<input type="checkbox"/> Lizenzen
<input type="checkbox"/> Wettkampf	<input type="checkbox"/> Selbstverteidigung	

KATAME WAZA

5 der 10 **Osaekomi waza**, markiere 2 Techniken nach deiner Wahl (N3):

Technik	Anwendung
Kesa-gatame	
Kuzure-kesa-gatame	
Yoko-shiho-gatame	
Kami-shiho-gatame	
Tate-shiho-gatame	
Kata-gatame	
Kuzure-kami-shiho-g	
Ushiro-kesa-gatame	
Ura-gatame	
Uki-gatame	

5 der 9 **Kansetsu waza**, markiere 2 Techniken nach deiner Wahl (N3):

Technik	Anwendung
Ashi-gatame	
Hara-gatame	
Te-gatame	
Juji-gatame	
Ude-garami	
Hiza-gatame	
Sankaku-gatame	
Waki-gatame	
Ude-gatame	

5 der 11 **Shime waza**, markiere 2 Techniken nach deiner Wahl (N3):

Technik	Anwendung
Nami-juji-jime	
Kata-juji-jime	
Ryo-te-jime	
Gyaku-juji-jime	
Okuri-eri-jime	
Sode-guruma-jime	
Kataha-jime	
Hadaka-jime	
Katate-jime	
Sankaku-jime	
Tsukkomi-jime	

2 Handlungsketten (Oberlage):

Standardsituation 1:	
Meine Position:	
Meine Zieltechnik:	
1. Wenn Uke ...	dann ...
2. Wenn Uke ...	dann ...
3. Wenn Uke ...	dann ...

Standardsituation 2:	
Meine Position:	
Meine Zieltechnik:	
1. Wenn Uke ...	dann ...
2. Wenn Uke ...	dann ...
3. Wenn Uke ...	dann ...

