

3. Kyu: grüner Gürtel  
 Mindestalter:  
 12. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm  
 für Menschen mit Behinderung  
 nicht stehfähig

<b>Falltechnik</b> <b>1 Aktion aus</b>	Fallkette (aus mindestens 3 Techniken)	Fallkata (aus mindestens 3 Techniken)			
<b>Grundform der Bodentechnik</b>	<b>drei Formen von</b> Kesa-gatame	<b>drei Formen von</b> Yoko-shiho-gatame	<b>drei Formen von</b> Tate-shiho-gatame	<b>drei Formen von</b> Kami-shiho-gatame	
<b>Bodenwurftechnik</b> <b>2 Aktionen aus</b>	<b>eine Form von</b> Seoi-nage (Uke kniet)	<b>eine Form von</b> De-ashi-barai mit der Hand (Uke steht)	<b>eine Form von</b> Kata-guruma (Uke steht / Wurf nach vorne)		
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 verschieden Befreiungen aus Kami-shiho-gatame</li> <li>• Handlungskette: Angriff gegen eine Bankposition - Weiterführung zu einen Haltegriff – Befreiung - Haltegriff</li> </ul>				
<b>Randori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwei Bodenrandori</li> </ul>				
<b>Kata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Mini-Kata aus den 5 Haltetechniken der 1. Stufe der Katame-no-kata (Osae-komi-waza) mit Grußzeremoniell</li> </ul>				