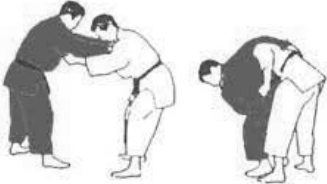


Graduierungssystem PS Karlsruhe - Erweiterungsprogramm

3. Kyu (grüner Gürtel)

Mindestalter: vollendetes 11. Lebensjahr

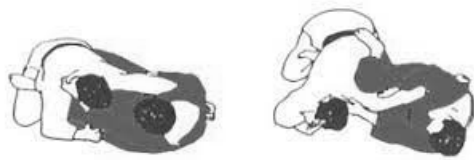
1. Falltechniken - Ukemi			
Rollen rückwärts (beidseitig)	Fallen seitwärts (beidseitig)	Rollen / Fallen vorwärts (beidseitig)	Freier Fall
2. Standtechniken - Nage-waza: 15 Techniken – 3 aus dem Erweiterungsprogramm			
			
Tomoe-nage <i>Kopfwurf</i>		Tani-otoshi (rechts und links) <i>Talfallzug</i>	
			
Tsurigoshi <i>Hüftzug</i>		Okuri-ashi-barai <i>beide Füße gleichzeitig fegen</i>	
Inklusive folgende verbindliche Techniken:		Zusätzlich:	
• Tani-otoshi • Tomoe-nage		• 1 Konter • 1 Finte • 1 Kombination	

3. Bodentechniken – Katame-waza: alle Techniken des 7. - 3. Kyus

4 Hebeltechniken - Kansetsu-waza

- Hiza-gatame (verbindlich)
- San-kaku-gatame (verbindlich)
- Ashi-gatame
- Hara-gatame

**Abwehrverhalten gegen
Hebeltechniken**



Hiza-gatame
Mit Hilfe des Knies hebeln



San-kaku-gatame
Dreieckshaltegriff



Ashi-gatame
Mit Hilfe des Beins hebeln



Hara-gatame
Mit Hilfe des Bauchs hebeln

verbindlich: 1 Positionswechsel von Verteidigung zu einer günstigen Angriffssituation

4. Randori (3-5 Randori á 2 Min)

2 Standrandori
2 Bodenrandori
oder
Wettkampfnachweis

5. Kata (Nage-no-kata)

Ashi-waza-gruppe (beidseitig)