

3.Kyu (grün)

Falltechnik	Standprogramm	Stand/Komplexaufgabe	Übergang Stand/Boden	Boden Oberlage	Boden Unterlage
Freier Fall rechts und links	Tani-Otoshi Yoko-Otoshi Sumi-Gaeshi/ Yoko-Sumi-Gaeshi Hane-Goshi	Lösen einer Faßart 1. am Ärmelende 2. im Nacken und erarbeiten einer eigenen sinnvollen Faßart mit anschließender Wurftechnik.	Zwei Würfe mit unterschiedlichen Haltegriffen abschließen.	Demonstration von: Zwei Verkettungen vom Halten zum Hebeln	Demonstration aus Toris Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) je einen Ude-Gatame und einen Ashi-Gatame
Ab 14 Jahre wahlweise zwei Falltechniken mit einem helfenden Partner.	zusätzlich jede der aufgeführten Techniken aus zwei verschiedenen Partnerverhaltensweisen, davon zwei Techniken beidseitig.	Uke greift mit einer Eindrehtechnik an, Tori verteidigt sich durch: Ausweichen in Eindrehrichtung Ausweichen gegen Eindrehtechnik			Aus Toris Bankposition: je einen Wakigatame und einen weiteren Angriff mit einer Bodentechnik abschließen.
		Uke greift mit Fußwürfen an, Tori verteidigt sich durch: Ausweichen Übersteigen			