

orange-grün auf grün

Aufgaben	3.Kyu					
vollendetes 11. Lebensjahr	X					
Fallen nach allen Seiten	X					
Freier Fall	X					
15 Würfe insgesamt:	X					
O-soto-gari	Ashi					
O-uchi-Gari	Ashi					
De-ashi-barai	Ashi					
Sasae-tsuri-komi-ashi	Ashi					
Ko-uchi-gari	Ashi					
Uchi-mata	Ashi					
Ko-soto-gari/Ko-soto-gake	Ashi					
Uki-goshi	Koshi					
O-goshi	Koshi					
Tsurikomi-goshi	Koshi					
Sode-tsuri-komi-goshi	Koshi					
Harai-goshi	Koshi					
Koshi-guruma	Koshi					
Ippon-seoi-nage	Te					
Morote-seoi-nage	Te					
Tai-otoshi	Te					
3 aus Erweiterungsprogramm	X					
Tomoe-nage (Pflicht)	Ma-Sutemi					
Sumi-gaeshi	Ma-Sutemi					
Ura-nage	Ma-Sutemi					
Tani-otoshi (Pflicht)	Yoko-Sutemi					
Soto-maki-komi	Yoko-Sutemi					
Ko-uchi-maki-komi	Yoko-Sutemi					
Ashi-guruma	Ashi					
Okuri-ashi-barai	Ashi					
Utsuri-goshi	Koshi					
Tsuri-goshi	Koshi					
Uki-otoshi	Te					
Kata-guruma	Te					
Konter	X					
Finte	X					
Kombination	X					
4 Kansetsu-waza	X					
>Juji-gatame (Sankaku-gatame)	X					
>Ashi-gatame (Hiza Gatame)	X					
>2 weitere Hebel	X					
7 Standardsituationen	X					
>Werfen zum Halten	X					
>Angriff gegen Bank/Bauchlage	X					
>Lösen der Beinklammer	X					
>Angriff aus/gegen Rückenlage	X					
>Wechsel Verteidigung-Angriff	X					
Abwehr gegen Hebeltechnik	X					
2 Randori Stand (3 Minuten)	A					
2 Randori Boden (3 Minuten)	A					
3 * Teilnahme am Wettkampf	B					