

3. Kyu (grün)

Mindestalter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: Vorkenntnisse werden stichprobenartig überprüft

Falltechnik

(2 Aktionen)

freier Fall*
(beidseitig)



Grundform der Wurftechniken

(7 Aktionen)

Koshi-guruma
(beidseitig)
»Hüfttrad«



Ushiro-goshi
(beidseitig)
»Hüftgegenwurf«



Hane-goshi
»Springhüftwurf«



Sumi-gaeshi
»Ecken-Wurf«



Tani-otoshi
»Talfallzug«



Grundform der Bodentechniken

(2 Aktionen)

Ashi-gatame
»Beinstreckhebel«



Ashi-garami
»Beinbeugehebel«



Anwendungsaufgaben Stand

(7 Aktionen)

Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen.



Koshi-guruma



Hane-goshi



Ushiro-goshi



Sumi-gaeshi



Tani-otoshi

Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen



z.B.: nach Blocken gegen Harai-goshi zu O-soto-gari wechseln



z.B.: nach Blocken gegen einseitigen Uchi-mata zu Yoko-sumi-gaeshi wechseln

Anwendungsaufgaben Boden

(3 Aktionen)

Eine Technik vom Stand zum Boden als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke.



z.B. Tate-shiho-gatame nach »gerolltem« Uchi-mata Konter

Eine Technik vom Stand zum Boden als direkter Übergang (z.B. als Hikkom-gaeshi).

z.B. mit Hikkom-gaeshi direkt vom Stand zum Boden übergehen



Eine Technik vom Stand zum Boden als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs.



z.B. Kesa-gatame im Anschluss an einen Tani-otoshi

Randori

(5 Randori à 2 Min.)

Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken.



Blocken und Kombinieren



Blocken und Kontern



Ausweichen und Kombinieren



Ausweichen und Kontern

Bodenrandori in Standard-situationen beginnen



z.B. als Obermann gegen Uke in der Bank

Kata

(6 Aktionen)

Nage-no-kata, 2. Gruppe: Koshi-waza



1. Uki-goshi



2. Harai-goshi



3. Tsurikomi-goshi

Die Judoka sollen sich auf die spezifischen Anforderungen einer Kata konzentrieren: genaue Absprache, Art des Bewegens, spezielle Wurfausführung

3. Kyu: grüner Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig			
Falltechnik (1 Aktion)	freier Fall			
Grundform der Wurftechniken * (5 Aktionen)	Koshi-guruma	Ushiro-goshi	Hane-goshi	Sumi-gaeshi
Grundform der Bodentechniken * (2 Aktionen)	Ashi-gatame	Ashi-garami		Tani-otoshi
Anwendungs-aufgabe Stand (7 Aktionen)	- Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situationen werfen - Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt zwei frei wählbare Kombinationen ausführen			
Anwendungs-aufgabe Boden (2 Aktionen)	2 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden - als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke, - als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs			
Randori (3-5 Randori à 2min)	- Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen - Bodenrandori in Standardsituationen beginnen			
Kata	Nage-no-kata Gruppe Koshi-waza (nur zu einer Seite)			

* eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: Koshi-guruma