

# 3. Kyu (grün)

Mindestalter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: Vorkenntnisse werden stichprobenartig überprüft

## Fallechnik

(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

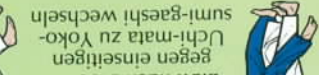


Tani-otoshi

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 missglückten Angriff nach einem Uke.



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

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



z.B. mit Hikikommi-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 Kontor nach Ausweichen oder Blocken.



Blocken und Blocken und kombinieren



Ausweichen und kombinieren und Kontor



Ausweichen

Bodenrandori in Standard-situationen beginnen



z.B. als Obermann gegen Uke in der Bank

## Kata

(6 Aktionen)

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 Wurf Ausführung

\* Der freie Fall kann (aber muss nicht) vor allem bei Judoka ab 30 Jahren auch auf einer Weichbodenmatte gezeigt werden.