

AUSBILDUNGSPROGRAMM ZUM 3. KYU (GRÜN)

6-12 Monate nach der letzten Kyuprüfung

Judopass muss vorhanden sein

Prüfung zum Power Kyu Lehrgang oder zur Zentralen Kyuprüfung

UKEMI UND PARTNERVERHALTEN

- Aus der zügigen Bewegung beidseitig:
Vorwärts, Rückwärts, Seitwärts
- freier Fall
- Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken

NAGE-WAZA („WENN->DANN SITUATIONEN“)

Fünfzehn Wurftechniken, 3 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm des DJB:

- verbindliche Techniken

Tomoe-nage

Tani-otoshi

- **Wurftechniken aus dem Grundprogramm z.B.:**

Harai-goshi
Uchi-mata
O-soto-gari
Morote-seoi-nage
Tai-otoshi
Tsurikomi-goshi
O-goshi
Kata-seoi-nage
Sode-tsurikomi-goshi
De-ashi-barai
Ko-uchi-gari
O-uchi-gari
Uki-goshi
Ko-soto-gake
Sasae-tsurikomi-ashi
Koshi-guruma

- **Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm z.B.:**

Okuri-ashi-barai
Tsurigoshi
Soto-makikomi
Sumigaeshi
Ashi-guruma
Utsuri-goschi
Ura-nage
Ko-uchi-makikomi
Uki-otoshi
Kata-guruma

- **Je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination**

NE-WAZA („WENN->DANN SITUATIONEN“)

- 4 Hebeltechniken, davon **verbindliche Techniken**

Hiza-gatame

Sankaku-gatame

Juji-gatame

Ude-garami

Waki-gatame

Ude-gatame

Ashi-gatame

Hara-gatame

- Demonstration der 4 Grundhaltetechniken + 4 weitere Haltetechniken + 4 Befreiungen aus Haltetechniken
- Eine Umdrehtechnik gegen die Bank oder Bauchlage
- Herausarbeiten der 4 Festhaltegruppen aus einer Standartsituation
- Einen Angriff aus der eigenen Rückenlage (schere Unterlage)
- Einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage (Schere Oberlage)
- Lösen der Beinklammer
- Übergang vom Werfen zum Halten