



3. Kyu – Grad :grüner Gürtel
Mindestalter: 12. Lebensjahr

Vorkenntnisse: stichprobenartig
Falltechnik: Ukemi

Freier Fall (beidseitig)

Grundform der Wurftechniken: 7 Aktionen



Koshi-guruma
(beidseitig)



Ushiro-goshi
(beidseitig)



Hane-goshi



Sumi-gaeshi



Tani-otoshi

Anwendungsaufgaben Stand: 7 Aktionen

Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen

Wenn Uke sich durch blocken verteidigt, zwei wählbare Kombinationen ausführen

Grundform der Bodentechnik:



Ashi-gatame



Ashi-garami

Anwendungsaufgaben Boden : 3 Aktionen

drei unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden
 als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke
 als direkter Übergang (z.B. als Hikkomi-gaeshi)
 als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs

Randori (5 Randori a 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**

Uki-goshi
(beidseitig)

Harai-goshi
(beidseitig)

Tsuri-komi-goshi
(beidseitig)

Anwendungsaufgabe Judo SV	Umfang	
Stand	7 Aktionen	Drei der fünf Wurftechniken aus je einer Selbstverteidigungssituation werfen. Zwei Atemitechniken in einer Selbstverteidigungssituation anwenden. Zwei Abwehrtechniken (Blocken) gegen Atemitechniken des Angreifers
Boden	2 Aktionen	Zwei Übergänge vom Stand in die Bodenlage in Selbstverteidigungssituationen anwenden.