

3. Kyu-Grad: grüner Gürtel
Mindestalter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: stichprobenartig

Da das Prüfungsprogramm zum 3. Kyu als einziges alle acht Prüfungsfächer enthält, sollten Vorkenntnisse nur dann ein wenig eingehender überprüft werden, wenn es sich für das Gesamtbild der Prüfung als zwingend notwendig erweist.

Falltechnik (Ukemi):

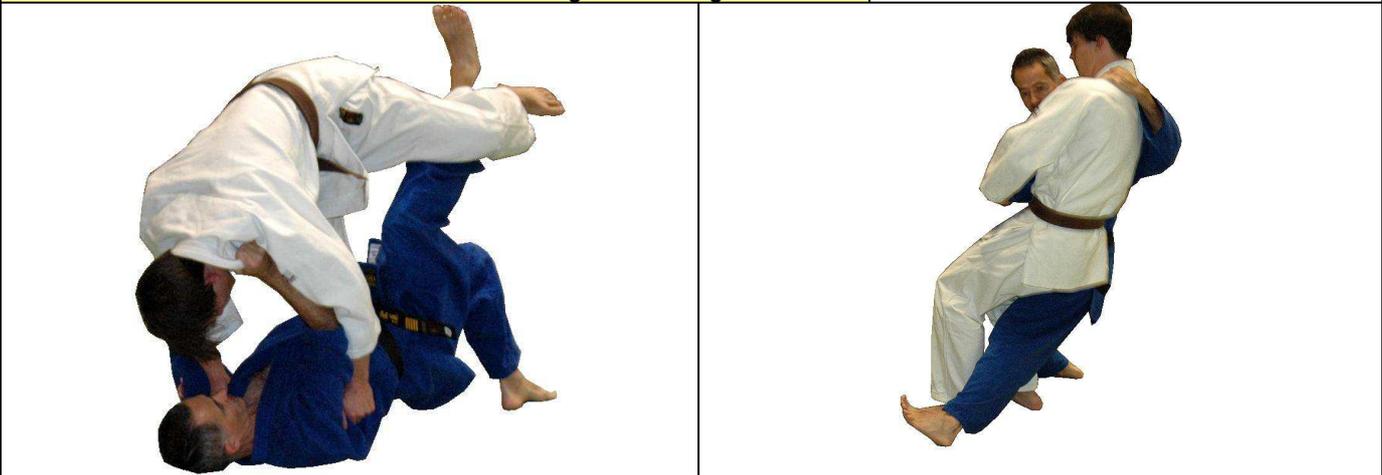
Freier Fall (**rechts + links**) Die bisher gelernten Falltechniken muss man fehlerfrei beherrschen.
 Die Demonstration des freien Falls **kann** (aber muss nicht!) vor allem bei Judoka ab 30 Jahren auch auf einer Weichbodenmatte toleriert werden.

Grundform der Wurftechniken: 7 Aktionen:



<p>Koshi-Guruma (Hüfttrad) (rechts + links)</p>	<p>Ushiro-Goshi (Hüftgegenwurf) (rechts + links)</p>	<p>Hane-Goshi (Hüftspringwurf; wörtlich „schnellender Hüftwurf“)</p>
--	---	---

Koshi-guruma und Ushiro-goshi gehören zusammen, da das eine der Angriff ist, der durch die andere Technik gekontert wird. Kontern durch Ausheben soll man unbedingt beidseitig lernen.



<p>Sumi-Gaeshi (Ecken-Kippe)</p>	<p>Tani-Otoshi (Talfallzug; „ins Tal stürzen“)</p>
---	---

<p>Sumi-gaeshi sollte mit normalem Griff (siehe aktuelle Wettkampfregel) gezeigt werden; in Ausnahmefällen (z.B. bei erfolgreichen Wettkämpfern) kann jedoch auch Yoko-sumi-gaeshi (mit einseitigem Diagonalgriff) akzeptiert werden.</p>	<p>Tani-otoshi ist als Konter eine sehr schwierige Technik. Es empfiehlt sich daher Tani-otoshi zunächst entweder als Angriff oder als antizipierten Konter einzuführen. Damit ist gemeint, dass man den Konter nicht über ein vorhergehendes Blocken einführt, sondern in den Angriff des Gegners hinein startet.</p>
---	--

Anwendungsaufgabe Stand: 7 Aktionen

- Die **fünf Wurftechniken** aus je einer sinnvollen Situation werfen.
- Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, **zwei frei wählbare Kombinationen** ausführen.

Situationen für das Anwenden der Wurftechniken sind:

- a) unterschiedliche Aktivitäten von Uke und/oder Tori (z.B. schieben, ziehen, heben, nach unten drücken etc.),
- b) unterschiedliche Bewegungsrichtungen (vor, rück, nach rechts, nach links, im Kreis rechts, im Kreis links), unterschiedliche Auslagen (Ai-yotsu, Kenka-yotsu),
- c) Wurf als direkter Angriff, als Konter, in einer Kombination sowie
- d) mit unterschiedlichen Griffen an Ärmel, Kragen oder anderen Teilen des Judogi.

Grundform der Bodentechniken:



Ashi-Gatame

(Armstreckhebel mit Hilfe eines Beines, auch des Knies)



Ashi-Garami

(Beugehebel mit Hilfe eines Beines)

Beide verlangten Armhebel lassen sich gut aus einer Kesa-gatame Position einführen.
→ Ukes Sicherheit muss durch dosierten Einsatz der Beinkraft gewährleistet sein.
→ Mit Ashi-garami ist ein Ude-garami mit Einsatz des Beines gemeint.

Anwendungsaufgabe Boden:

→ **drei unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden**

- als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke (z.B. Uke/Tomoe-Nage → Tori macht Haltegriff) (Uke macht O-Uchi-Gari, Tori übernimmt zu Ashi-Gatame/Hiza-Gatame)
- als direkter Übergang (z.B. Hikkomi-Gaeshi)
- als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs (Tori geht nach O-Uchi-Gari zu Ebi-Jime bei Angriff zwischen den Beinen über) (nach Tai-Otoshi folgt ein Übergang zu Juji-Gatame) (nach O-Soto-Otoshi folgt ein Haltegriff, z.B. Kesa-Gatame)

Hier geht es darum, die drei grundsätzlich möglichen Übergänge zum Boden mit je einem Beispiel aufzuzeigen. Beim direkten Übergang steht die Zieltechnik am Boden im Vordergrund, bei den beiden anderen die Handlungskette.

Randori (freies Üben): 5 Randori je 2 Minuten

- Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen.
- Bodenrandori in Standardsituationen beginnen

Randori auf dieser Stufe sollte ein freies, spielerisches Üben mit leichtem „Kampfcharakter“ sein. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **nicht** mehr an vorgegebenen Bewegungsmustern festkleben, **sondern** die gestellten
- Aufgaben in Stand und Boden leicht und locker mit einem angemessenen Wechsel aus Anspannung und Lockerheit kämpferisch lösen

Kata (Form):

Nage-No-Kata Gruppe Koshi-Waza: Reihenfolge der Techniken für Tori:
Uki-Goshi (**li/re**), Harai-Goshi (**re/li**), Tsuru-Komi-Goshi (**re/li**)

Als erste zu erlernende Gruppe wurde die 3. Gruppe **Koshi-waza** („Hüftwürfe“) der Nage-no-kata („Form des Werfens“) ausgewählt, weil die Wurftechniken dieser Gruppe in den vorhergehenden Stufen schon unterrichtet wurden. So können sich die Judoka ganz auf die spezifischen Anforderungen einer Kata (genaue Absprache, Art des Bewegens, spezielle Wurfausführung) konzentrieren.

Lexikon / neue japanische Begriffe

Die Prüflinge sollten vor allen Dingen die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, zum Beispiel die Namen der geforderten Judotechniken, die hier blau hervorgehoben wurden!

Kata = Form

Nage-No-Kata = Form des Werfens

Yoko-Sumi-Gaeshi = seitliche Eckenkippe