

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



**Vorkenntnisse:** stichprobenartig  
**Falltechnik (Ukemi):**

Freier Fall (rechts + links)

Die bisher gelernten Falltechniken muss man fehlerfrei beherrschen.

**Grundform der Wurftechniken: 5 Aktionen:** (früher 7 Aktionen)



**Koshi-guruma**  
 (Hüftwurf)



**Ushiro-goshi**  
 (Hüftgegenwurf)



**Hane-goshi**  
 (Hüftspringwurf; wörtlich „schnellender Hüftwurf“)



**Sumi-gaeshi**  
 (Ecken-Kippe)



**Tani-otoshi**  
 (Talfallzug; „ins Tal stürzen“)

Eine der Wurftechniken zur anderen Seite, DJB-Empfehlung: Koshi-guruma

**Anwendungsaufgabe Stand: 7 Aktionen**

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

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



**Grundform der Bodentechniken: 2 Aktionen**



**Ashi-gatame**

(Armstreckhebel mit Hilfe eines Beines, auch des Knies)



**Ashi-garami**

(Beugehebel mit Hilfe eines Beines)

Für eine sichere Anwendung dieser Techniken ist beidseitiges Üben unerlässlich, geprüft wird aber nur eine Seite!

**Anwendungsaufgabe Boden: 2 Aktionen** (früher 3 Aktionen)

→ **zwei 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 Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs  
(z.B. Tori geht nach O-uchi-gari zu Yoko-shiho-gatame über, 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)

**Randori (freies Üben): 3 bis 5 Randori je 2 Minuten**

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

**Kata (Form):**

Nage-No-Kata Gruppe Koshi-Waza: Reihenfolge der Techniken für Tori:

**Achtung!** In der Neufassung der Kyu-Prüfungsordnung vom 16.11.2014 steht, dass für den Grüngürtel die Kata nur zu einer Seite hin ausgeführt wird!

Normale Reihenfolge wäre sonst: Uki-Goshi (**li/re**), Harai-Goshi (**re/li**), Tsuru-Komi-Goshi (**re/li**)

**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**