

3. Kyu (grün)

Mindestalter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: Vorkenntnisse werden stichprobenartig überprüft

Falltechnik

(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



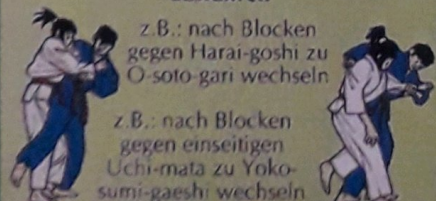
Sumi-gaeshi



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 als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke.



z.B. Tate-shiho-gatame nach »geroltem« Uchi-mata Konter

Eine Technik vom Stand zum Boden als direkter Übergang (z.B. als Hikkomigaeshi).

z.B. mit Hikkomigaeshi 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 Konter nach Ausweichen oder Blocken.



Blocken und Kombinieren



Blocken und Kontern



Ausweichen und Kombinieren



Ausweichen und Kontern

Bodenrandori in Standard-situationen beginnen



z.B. als Obermann gegen Uke in der Bank

Kata

(6 Aktionen)

Nage-no-kata,
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.