






3. Kyu:
grün
Mindestalter:
12 Jahre

**Prüfungsinhalte aus dem
Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade
des Deutscher Judo-Bund e.V.**





Vorkenntnisse	stichprobenartig			
Falltechnik (1 Aktionen)	freier Fall			
Grundform der Wurftechniken (5 Aktionen)	Koshi-guruma „Hüftrad“ (zur anderen Seite)		Ushiro-goshi „Hüftgegenwurf“	
	Hane-goshi „Hüftspringwurf“		Sumi-gaeshi „Ecken-Kippe“	
	Tani-otoshi „Talfallzug“			
Anwendungs- aufgabe Stand (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • alle 5 Würfe aus einer sinnvollen Situation werfen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Koshi-guruma aus Kreisbewegung 2. Ushiro-goshi nach Ukes Angriff mit Koshi-guruma 3. Hane-goshi aus Toris Rückwärtsbewegung 4. Sumi-gaeshi nach missglücktem Uchi-mata von Tori 5. Tani-otoshi nach Ukes Angriff mit Seoi-nage • Zwei Kombination nach Ukes Block: <ol style="list-style-type: none"> 1. Koshi-guruma, Uke Block mit Hüfte, O-uchi-gari 2. Seoi-nage, Uke Block mit Hand, Ko-uchi-maki-komi 			

3. Kyu:
grün
Mindestalter:
12 Jahre

**Prüfungsinhalte aus dem
Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade
des Deutscher Judo-Bund e.V.**



<p>Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen)</p>	<p>Ashi-gatame „Armstreckhebel mit Hilfe des Beins“</p> 	<p>Ashi-garami „Armbeugehebel mit Hilfe des Beins“</p> 
<p>Anwendungsaufgabe Boden (2 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Zwei Techniken von Stand zu Boden:<ol style="list-style-type: none">1. Uke setzt Seoi-nage an, Tori weicht aus und würgt mit Koshi-jime2. Tori wirft Tai-otoshi, Uke landet auf Bauch, Tori hebelt mit Waki-gatame	
<p>Randori (3-5 Randori à 2 min)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Standrandori: Wurftechniken in Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen• Bodenrandori in Standardsituation beginnen	
<p>Kata</p>	<ul style="list-style-type: none">• Nage-no-kata, Gruppe: Koshi-waza (nur einseitig)<ol style="list-style-type: none">1. Uki-goshi2. Harai-goshi3. Tsuru-komi-goshi	