






3. Kyu:
grün
Mindestalter:
12 Jahre

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





<p>Vorkenntnisse</p>	<p>stichprobenartig</p>	
<p>Falltechnik (1 Aktionen)</p>	<p>freier Fall</p>	
<p>Grundform der Wurftechniken (5 Aktionen)</p>	<p>Koshi-guruma „Hüftrad“ (zur anderen Seite)</p> 	<p>Ushiro-goshi „Hüftgegenwurf“</p> 
	<p>Hane-goshi „Hüftspringwurf“</p> 	<p>Sumi-gaeshi „Ecken-Kippe“</p> 
	<p>Tani-otoshi „Talfallzug“</p> 	
<p>Anwendungs- aufgabe Stand (7 Aktionen)</p>	<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 als Konter auf Koshi-guruma 3. Hane-goshi aus Kreisbewegung 4. Sumi-gaeshi nach missglücktem Uchi-mata von Tori 5. Tani-otoshi als Konter auf Koshi-guruma • Zwei Kombination nach Ukes Block: <ol style="list-style-type: none"> 1. Harai-goshi, Hüftblock, O-soto-gari 2. Seoi-nage, Uke blockt 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 hebt mit geroltem Juji-gatame 2. Tori wirft Sasae-tsure-komi-ashi, Uke landet auf Bauch, Tori hebt 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-goshi 2. Harai-goshi 3. Tsure-komi-goshi 	