







3. Kyu:
grün
Mindestalter:
12 Jahre

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



Falltechnik (6 Aktionen)	Rückwärts (aus zügiger Bewegung, beidseitig)	Seitwärts (aus zügiger Bewegung, beidseitig)	Vorwärts (aus zügiger Bewegung, beidseitig)
Partnerverhalten (3 Aktionen)	Verhalten beim Werfen: <ul style="list-style-type: none"> • Stichprobenartig muss der Prüfling auch geworfen werden (Ukemi Verhalten soll trainiert werden) Verteidigungsverhalten gegen Hebel: <ul style="list-style-type: none"> • Allgemein: Arme eng behalten, Ellenbogengelenk schützen • Gegen Juji-gatame: Zum Gegner hindrehen 		
Wurftechniken aus der Bewegung (Nage-waza) (15 Aktionen)	Seoi-nage (rückwärts) „Schulterwurf“ 	Tai-otoshi (rückwärts) „Körpersturz“ 	
	O-goshi (rückwärts) „Großer Hüftwurf“ 	Harai-goshi (rückwärts) „Hüftfeger“ 	
	Morote-seoi-nage (rückwärts) „Schulterwurf mit beiden Händen“ 	Sode-tsuri-komi-goshi (rückwärts) „Hebezughüftwurf“ 	

3. Kyu:
grün
Mindestalter:
12 Jahre

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



Uchi-mata
(vorwärts)
„Innerer
Schenkelwurf“



Koshi-guruma
(rückwärts)
„Hüfttrad“



De-ashi-barai
(Kreis)
„Fußfeger“



O-soto-gari
(vorwärts)
„Große
Außensichel“



O-uchi-gari
(vorwärts)
„Große
Innensichel“



Ko-uchi-gari
(Kreis)
„Kleine Innensichel“



Tomoe-nage
(rückwärts)
„Kopfwurf“



Tani-otoshi
(als Konter)
„Talfallzug“



3. Kyu:
grün
Mindestalter:
12 Jahre

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



Ko-uchi-maki-
komi
(vorwärts)
„Kleines inneres
Einrollen“



Gerollter
Juji-gatame
+
Juji-gatame
aus der
eigenen
Rückenlage
„Kreuzhebel“



Ude-garami
„Armbeuge-hebel“



**Bodentechniken
(Katame-waza)
(4 Aktionen)**

Sankaku-
gatame
„Dreieckshebel“



3. Kyu:
grün
Mindestalter:
12 Jahre

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



<p>Anwendungsaufgaben (12 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Konter: Seoi-nage → Tani-otoshi• Kombination: Seoi-nage → Ko-uchi-maki-komi (Uke steigt über)• Finte: Ko-uchi-gari → Ashi-uchi-mata• Wechsel von Kesa-gatame zu Tate-shio-gatame (nach Befreiungsversuch des Gegeners)• Wechsel von Tate-shio-gatame zu Mune-gatame (nach Befreiungsversuch des Gegeners)• Wechsel von Mune-gatame zu Kami-shio-gatame (nach Befreiungsversuch des Gegeners)• Seoi-nage mit anschließendem Kesa-gatame• 2 Umdrehtechniken:<ul style="list-style-type: none">◦ Zipfeltechnik◦ Umdreher aus Banklage mit Griff ins Revers zu Kami-shio-gatame• Befreiung aus der Beinklammer• Angriff zwischen den Beinen<ul style="list-style-type: none">◦ Oberlage (als Angreifer): Gürteltechnik zu Yoko-shio-gatame (Gürtel diagonal unter den Beinen eng nehmen)◦ Unterlage (als Verteidiger): Juji-gatame aus der eigenen Rückenlage• Seoi-nage im Boden aus Bank- oder Bauchlage
<p>Randori (4 Aufgaben-Randori à 2 min)</p>	<p>2 verschiedene „Aufgaben-Randori“ im Stand</p> <ul style="list-style-type: none">• Gezielt Würfe aus dem Programm werfen• brasilianisches Randori <p>2 verschiedene „Aufgaben-Randori“ im Boden</p> <ul style="list-style-type: none">• rauskommen aus dem Haltegriff• Angriff gegen Bank oder Bauchlage