

Falltechnik 1 Aktionen	Freier Fall		Vor- kenntnisse	Stichprobenartig aus Techniken des Stand und Bodenprogramms der bisherigen Kyustufen		
Grundformen der Wurftechniken 5 Aktionen						Eine der Wurftechniken zur anderen Seite z.B. Koshi Guruma
Grundformen der Bodentechniken 2 Aktionen						
Anwendungsaufgabe Stand 7 Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen. Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, sollen zwei frei wählbare Kombinationen gezeigt werden. 					
Anwendungsaufgabe Boden 2 Aktionen	<p>Zwei unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden,</p> <ul style="list-style-type: none"> als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke. als Fortsetzung eines eigenen missglückten, oder teilweise erfolgreichen Angriffs. 					
Randori 5 Randori a'2 min.	<ul style="list-style-type: none"> Im Standrandori sinnvolle Wurftechniken als Kombinationen, oder Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen. Bodenrandori in Standsituationen beginnen. 					
Kata	<ul style="list-style-type: none"> Nage-no-kata: 2. Gruppe Koshi-waza (Uki-goshi; Harai-goshi; Tsuru-komi-goshi nur zu einer Seite) 					



Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (grüner Gürtel)

Mindestalter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)



Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

Ausbildungsschwerpunkte

- Nachdem in der vorhergehenden Ausbildungsstufe Blocken als Verteidigungsverhalten eingeführt wurde, können in dieser Stufe weitere sich daraus ergebende Kontertechniken eingeführt werden
- Die neuen Sutemi-waza (Selbstfalltechniken) erfordern eine Verfeinerung des Fallens nach vorne, was sich in der Einführung des freien Falls zu beiden Seiten widerspiegelt.
- Auch wenn es sich aus den Anforderungen der Prüfungsinhalte nicht zwangsläufig ergibt, ist eine variable Ausweitung der Fähigkeiten im Bereich Kumi-kata („die Art, wie man greift“) zwingend notwendig
- Mit den Anwendungsaufgaben wird weiter auf die komplexe Anwendung der Judotechniken in freien Situationen vorbereitet. • Der für die Teilnahme an Wettkämpfen sehr wichtige Zusammenhang zwischen Stand- und Boden wird mit der Anwendungsaufgabe Boden beispielhaft dargestellt.
- Für das Randori werden die konkreten Vorgaben verringert, daher kann man es offener und freier durchführen.
- Beim Einstieg in die Nage-no-kata soll „formelles Üben“ vermittelt werden als eine andere Art, Judo zu betreiben und zu verstehen.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

Vorkenntnisse

- Da das Prüfungsprogramm zum 3. Kyu als einziges alle acht Prüfungsfächer enthält, sollten Vorkenntnisse nur dann ein wenig eingehender überprüft werden, wenn es sich für das Gesamtbild der Prüfung als zwingend notwendig erweist.

Falltechnik

- Der freie Fall kann bei Judoka ab 30 Jahren auch in die Weichbodenmatte demonstriert werden.

Grundformen der Wurftechnik

- Koshi-guruma und Ushiro-goshi gehören zusammen, da das eine der Angriff ist, der durch die andere Technik gekontert wird. Kontern durch Ausheben soll man unbedingt beidseitig lernen.
- Tani-otoshi ist als Konter eine sehr schwierige Technik. Es empfiehlt sich daher Tani-otoshi zunächst entweder als Angriff oder als antizipierten Konter einzuführen. Damit ist gemeint, dass man den Konter nicht über ein vorhergehendes Blocken einführt, sondern in den Angriff des Gegners hinein startet.
- Sumi-gaeshi kann mit normalem Griff (siehe aktuelle Wettkampffregel) gezeigt werden; oder auch als Yoko-sumi-gaeshi (mit einseitigem Diagonalgriff) akzeptiert werden
- Als Technik zur anderen Seite empfehlen wir Koshi-guruma

Grundformen der Bodentechnik

- Beide verlangten Armhebel lassen sich gut aus einer Kesa-gatame Position einführen.
- Ukes Sicherheit muss durch dosierten Einsatz der Beinkraft gewährleistet sein.
- Mit Ashi-garami ist ein Ude-garami mit Einsatz des Beines gemeint.

Anwendungsaufgabe Stand

Situationen für das Anwenden der Wurftechniken sind:

- unterschiedliche Aktivitäten von Uke und/oder Tori (z.B. schieben, ziehen, heben, nach unten drücken etc.)
- unterschiedliche Bewegungsrichtungen (vor, rück, nach rechts, nach links, im Kreis rechts, im Kreis links), unterschiedliche Auslagen (Ai-yotsu, Kenka-yotsu),

- Wurf als direkter Angriff, als Konter, in einer Kombination sowie
- mit unterschiedlichen Griffen an Ärmel, Kragen oder anderen Teilen des Judogi.

Anwendungsaufgabe Boden

Hier geht es darum, die zwei grundsätzlich möglichen Übergänge zum Boden mit je einem Beispiel aufzuzeigen.

Randori

In dieser Stufe sollte es ein freies, spielerisches Üben mit leichtem „Kampfcharakter“ sein. Die übenden Judoka sollen nicht mehr an vorgegebenen Bewegungsmustern festkleben, sondern die gestellten Aufgaben in Stand und Boden leicht und locker mit einem angemessenen Wechsel aus Anspannung und Lockerheit kämpferisch lösen.

Kata

Als erste zu erlernende Gruppe wurde die 3. Gruppe Koshi-waza („Hüftwürfe“) der Nage-nokata („Form des Werfens“) ausgewählt, weil die Wurftechniken dieser Gruppe in den vorhergehenden Stufen schon unterrichtet wurden. So können sich die Judoka ganz auf die spezifischen Anforderungen einer Kata (genaue Absprache, Art des Bewegens, spezielle Wurfausführung) konzentrieren.

Lexikon zum 3. Kyu

Der Prüfling sollte gerade die Namen der Techniken kennen, die zum Bestehen der Prüfung erforderlich sind.

Ashi-garami	<i>Beugehebel mit Hilfe des Beins</i>
Ashi-gatame	<i>Armstreckhebel mit Hilfe des Beins (auch des Knies)</i>
Hane-goshi	<i>Springhüftwurf – „schneller Hüftwurf“</i>
Hikkomi-gaeshi	<i>Ziehen, Hineinspringen „Es gibt kein Weg zurück“</i>
Kata	<i>Form</i>
Koshi-guruma	<i>Hüfttrad</i>
Koshi-waza	<i>Hüfttechnik</i>
Nage-no-kata	<i>Form des Werfens</i>
Sumi-gaeshi	<i>Eckenkippe</i>
Tani-otoshi	<i>Talfallzug</i>
Ushiro-goshi	<i>Hüftgegenwurf</i>
Yoko-sumi-gaeshi	<i>Seitliche Eckenkippe</i>



Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (grüner Gürtel)

Mindestalter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)



Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 3.Kyu

Seit dem 01.01.2011 gelten im Gesamtbereich des Deutschen Judo Bundes e.V. alternative Wahlmöglichkeiten der judospezifischen Selbstverteidigung zu den Anwendungsaufgaben vom 3. Kyu bis zum 3.Dan für Jugendliche ab dem 13.Lebensjahr und Erwachsene.

Anwendungsaufgabe Stand 7 Aktionen	<ul style="list-style-type: none">○ Drei der fünf Wurftechniken aus je einer Selbstverteidigungssituation werfen.○ Zwei Atemitechniken in einer Selbstverteidigungssituation anwenden○ Zwei Abwehrtechniken (Blocken) gegen Atemitechniken des Angreifers
Erläuterungen zur Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none">○ Hane-goshi wird für die Anwendung in der Selbstverteidigung auf Grund der einbeinigen Wurfausführung nicht empfohlen. Sumi-gaeshi und Tani-otoshi eignen sich besonders für Situationen, in denen die Bodenlage auf Grund des Angriffes unvermeidbar erscheint (z.B. Sumi-gaeshi gegen Umklammerungsangriff von vorne mit dem Ziel das Opfer zu Boden zu bringen).○ Es können sämtliche Atemitechniken eingesetzt werden. Es ist auf eine für die jeweilige Situation effiziente Ausführung zu achten. Diese kann (und muss stellenweise) von der Grundform abweichen (z.B. Schlag aus einem ungünstigen Winkel).○ Zwei Abwehrtechniken, denen das Prinzip des Blockens zu Grunde liegt, sollen demonstriert werden. Dabei muss Bewegungsenergie der angreifenden Extremität gestoppt werden (z.B. Schienbeinblock gegen Tritt).
Anwendungsaufgabe Boden 2 Aktionen	Zwei Übergänge vom Stand in die Bodenlage in Selbstverteidigungssituationen anwenden.
Erläuterungen zur Anwendungsaufgabe Boden	Hier geht es darum mögliche Übergänge in die Bodenlage in der Selbstverteidigung an einem Beispiel aufzuzeigen. Im Vordergrund stehen hierbei direkte Übergänge vom Stand zu Boden (z.B. Hadaka-jime).