3. Kyu: grüner Gürtel
Mindestalter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik	freier Fall (beidseitig)				
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Koshi-guruma (beidseitig)	Ushiro-goshi (beidseitig)	Hane-goshi	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
Grundform der Bodentechniken	Ashi-gatame	Ashi-garami			
Anwendungs-aufgabe Stand (7 Aktionen)	• Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situationen werfen • Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt zwei frei wählbare Kombinationen ausführen				
Anwendungs-aufgabe Boden (3 Aktionen)	3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden • als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke, • als direkter Übergang (z.B. als Hikkomi-gaeshi) und • als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs				
Randori (5 Randori a` 2min)	• Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen • Bodenrandori in Standardsituationen beginnen				
Kata	• Nage-no-kata Gruppe Koshi-waza				

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm des 3. Kyu (grüner Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Nachdem in der vorhergehenden Ausbildungsstufe Blocken als Verteidigungsverhalten eingeführt worden ist, können in der Stufe des 3. Kyu 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 Bodentechniken 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 den Prüfungsfächern

1. 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.

2. Falltechnik

- Die Demonstration des freien Falls **kann** (aber <u>muss</u> nicht!) vor allem bei Judoka ab 30 Jahren auch auf einer Weichbodenmatte toleriert werden.

3. Grundform 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 sollte mit normalem Griff (siehe aktuelle Wettkampfregel)gezeigt werden; in Ausnahmefällen (z.B. bei erfolgreichen Wettkämpfern) kann jedoch auch Yoko-sumi-gaeshi (mit einseitigem Diagonalgriff) akzeptiert werden

4. Grundform 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.

5. Anwendungsaufgabe im Stand

- Situationen für das Anwenden der Wurftechniken sind: a) unterschiedliche Aktivitäten von Uke und/oder Tori (z.B. schieben, ziehen, heben, nach unten drücken etc.), b) unterschiedliche Bewegungsrichtungen (vor, rück, nach rechts, nach links, im Kreis rechts, im Kreis links), unterschiedliche Auslagen (Ai-yotsu, Kenka-yotsu), c) Wurf als direkter Angriff, als Konter, in einer Kombination sowie d) mit unterschiedlichen Griffen an Ärmel, Kragen oder anderen Teilen des Judogi.

6. Anwendungsaufgabe am Boden

- Hier geht es darum, die drei grundsätzlich möglichen Übergange zum Boden mit je einem Beispiel aufzuzeigen. Beim direkten Übergang steht die Zieltechnik am Boden im Vordergrund, bei den beiden anderen die Handlungskette.

7. Randori

Randori auf dieser Stufe sollte ein freies, spielerischen Üben mit leichtem „Kampfcharakter“ sein. Die beim Randori 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

8. Kata

- Als erste zu erlernende Gruppe wurde die 2. Gruppe Koshi-waza („Hüftwürfe“) der Nage-no-kata („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 / neue japanische Begriffe

49.	**Ashi-garami**	*Beugehebel mit Hilfe des Beins*
50.	**Ashi-gatame**	*Armstreckhebel mit Hilfe des Beins (auch des Knies)*
51.	**Hane-goshi**	*Hüftspringwurf, wörtl. „schnellender Hüftwurf“*
52.	**Kata**	*Form*
53.	**Koshi-guruma**	*Hüftrad*
54.	**Nage-no-kata**	*Form des Werfens*
55.	**Sumi-gaeshi**	*Ecken-Kippe*
56.	**Tani-otoshi**	*Talfallzug, „ins Tal stürzen“*
57.	**Ushiro-goshi**	*Hüftgegenwurf*
58.	**Yoko-sumi-gaeshi**	*Seitliche Ecken-Kippe*