

3. Kyu (Grüngurt) Judo Erwachsene



Ukemi Waza: Mae-/Yoko-/Ushiro-Ukemi (über Hindernis)

Nage-Waza (Wurftechnik)

Ko-Soto-Gake (kleines Einhängen)

Tsuri-Goshi (Hüftzug)

Yoko-Otoshi (Seitenfallzug)

Ashi-Guruma (Fussrad)

Hane-Goshi (Springhüftwurf)

Harai-Tsurikomi-Ashi (Hebezug-Fussfegen)

Tomoe-Nage (Kopfwurf)

Kata-Guruma (Schulterrad)

Katame-Waza (Kontrolltechnik)

Kansetsu Waza (Hebeltechniken)

- Ude-Garami
- Ude-Hishigi-Juji-Gatame
- Ude-Hishigi-Ude-Gatame

Shime Waza (Würgetechniken)

- Kata-Juji-Jime
- Gyaku-Juji-Jime
- Nami-Juji-Jime

Techniken

2 **Renraku-Waza** (Kombinationstechnik) aus Nage-Waza (Wurftechnik)

2 Renraku-Waza aus Katame-Waza (Kontrolltechnik)

2 **Kaeshi-Waza** (Gegentechnik) aus Nage-Waza

2 Kaeshi-Waza aus Katame-Waza

2 Übergänge von **Nage-**(Wurftechnik) in **Katame-Waza** (Kontrolltechnik)

Befreiung aus 3 **Osae-Waza** (Festhalter)

Shiai (Wettkampf)

Nage-No-Kata

1. Gruppe (Uke und Tori)

1. Te-Waza

- Uki-Otoshi
- Ippon-Seoi-Nage
- Kata-Guruma

Theorie

Erklärung des Prinzips von **Osae-Waza** (Festhaltetechnik), **Shime-** (Würgetechnik) und **Kansetsu-Waza** (Hebeltechnik)

Kuatsukenntnisse: Kopfweh

Kenntnisse der jap. Ausdrücke

Kenntnis der wichtigsten Kampfrichterausdrücke:

Hajime	anfangen
Mate	fertig, Griff lösen
Hikiwake	unentschieden
Sono-Mama	nicht bewegen
Toketa	Haltegriff gelöst
Soremade	zu Ende, fertig
Ippon	Punkt, 10 Wertungspunkte
Wazaari	Fastpunkt, 7 Wertungspunkte
Yuko	Fast-Wazaari, 5 Wertungspunkte
Koko	Fast-Yuko, 3 Wertungspunkte
Kinsa	Vorteil, 1 Wertungspunkt
Shido	Belehrung, Hinweis, entspricht Koka
Hansoku-Make	Disqualifikation, entspricht Ippon

Der Prüfling sollte vor der Prüfung 1 Aufwärm-Training geleitet haben.

Der Prüfling muss 1 technischen SJV Kurs besucht haben.

Für die 3. Kyu- Prüfungen werden auch Stichproben aus den vorhergehenden Prüfungen gemacht.