

# Kyu-Graduierungsprogramm - 3. Kyu (ab 10 Jahren)

## Ukemi-Waza (Fallschulstechniken) - 1 Aktionen

### Durchreißer



## Nage-Waza (Wurfstechniken): Techniken aus der Bewegung werfen - 19 Aktionen

### Tomoe-Nage (Kreiswurf)



### Tani-Otoshi (Talfallzug)



### Okuri-Ashi-Barai (Fußnachfegen)



### Tsuri-Goshi (Hüftzug)



Demonstration eines Konter

Demonstration einer Finte

Demonstration einer Kombination

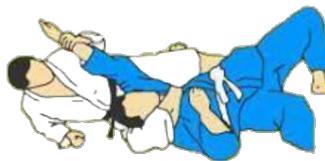
12 Wurfstechniken aus den Vorkenntnissen (5 Koshi-Waza, 5 Ashi-Waza, 2 Te-Waza)

## Ne-Waza (Bodentechniken) - 11 Aktionen

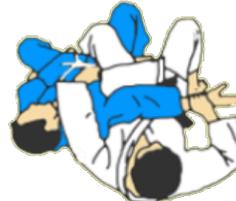
### Hiza-Gatame (Gestreckter Hebel mit Hilfe des Knies)



### Sankaku-Gatame (Dreieck-Hebel)



### Hara-Gatame (Gestreckter Hebel über den Bauch)



### Kannuki-Gatame (Riegelstreckhebel)



Positionswechsel im Bodenkampf um in eine Vorteilsposition zu kommen

6 Bodentechniken aus den Vorkenntnissen

## Theorie

Erklärung von Hebelprinzipien

Abwehrverhalten von Kansetsu-Waza

Alle Gruppen von Kansetsu-Waza

## Theorie-Vokabeln

Ma-Sutemi-Waza - Direkte Opferwürfe

Yoko-Sutemi-Waza - Seitliche Opferwürfe

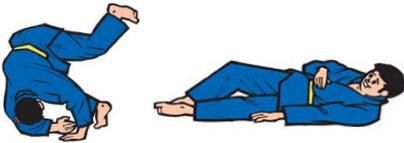
## Randori (Übungskämpfe) - 4 Aktionen

Je 2-Mal Übungskämpfe im Stand und im Boden

Alternativ Nachweis der Teilnahme an 3 Wettkämpfen

## Vorkenntnisse – Werden Stichprobenartig abgefragt (Sperrfach)

Zempo-Ukemi  
(Vorwärts-Rolle)



Fallschule  
Ushiro-Ukemi  
(Fallschule Rückwärts)



Yoko-Ukemi  
(Seitwärts)



### Würfe

#### Ashi-Waza

O-Uchi-Gari  
(Großes inneres wegsicheln)



Ko-Uchi-Gari  
(kleines inneres wegsicheln)



O-Soto-Gari  
(Großes äußeres Sicheln)



O-Soto-Otoshi  
(Großes äußeres Stürzen)



De-Ashi-Barai  
(Fußfeger)



Sasae-Tsuri-Komi-Ashi  
(Hebezugfußhalten)



Ko-Soto-Gate  
(Kleines äußeres einhängen)



Uchi-Mata\*  
(Innenschenkelwurf)



\*Kann als Koshi-Waza geworfen werden

### Koshi-Waza

Uki-Goshi  
(Hüftschwung)



O-Goshi  
(Großer Hüftwurf)



Koshi-Guruma  
(Hüfttrad)



Harai-Goshi  
(Hüftfeger)



Tsurikomi-Goshi  
(Hebehüftwurf)



Sode-Tsurikomi-Goshi  
(Ärmel Hebehüftwurf)



### Te- und Kata-Waza

Ippon-Seoi-Nage  
(Schulterwurf)



Kata-Seoi-Nage  
(Schulterwurf)



Morote-Seoi-Nage  
(Schulterwurf)

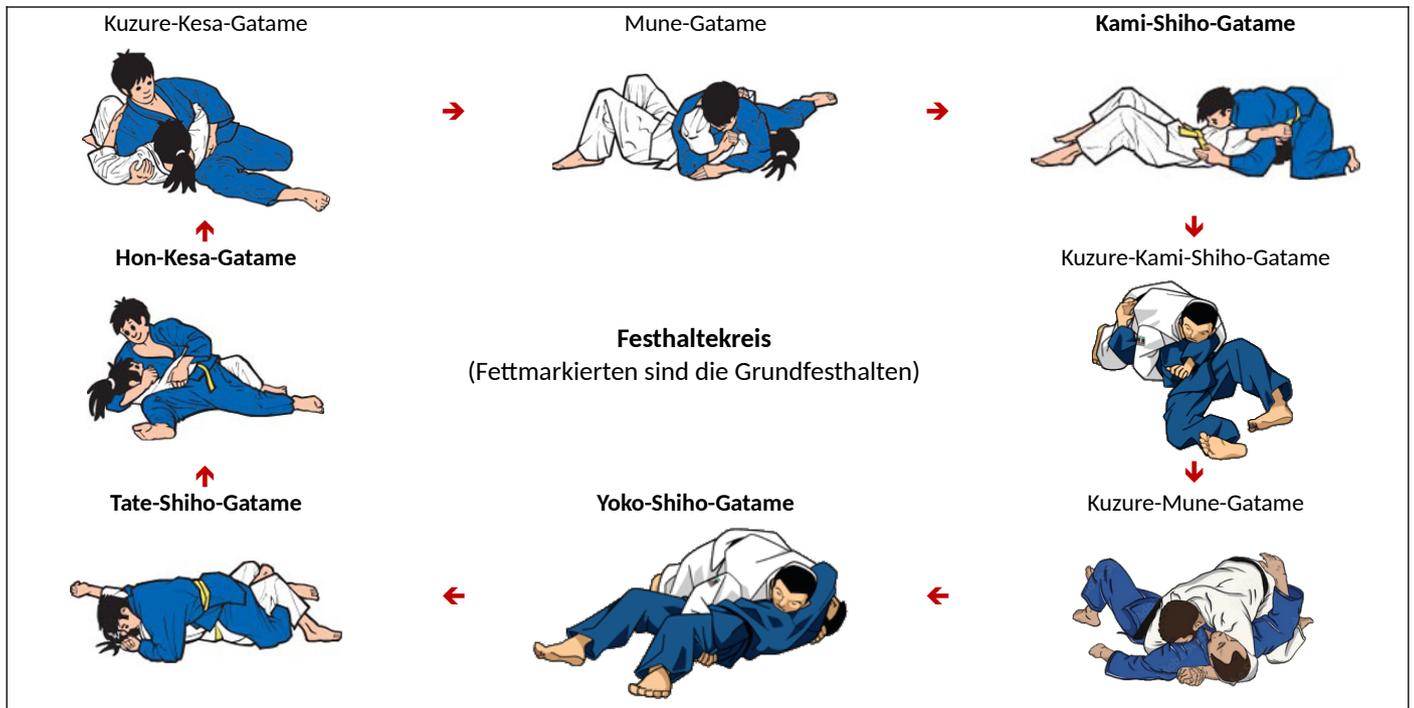


Tai-Otoshi  
(Körpersturz)



## Boden

- Übergang von Stand zu Boden in eine Festhalten - 3 Aktionen
- 2 Umdreher aus der Bank und 1 Umdreher aus der Bauchlage zu einer Festhalte – 3 Aktionen
- Lösen einer Beinklammer während Tori von Ukes-Beinen angreift
- Lösen einer Beinklammer während Tori Uke in einer Festhalte hat
- Weiterer Angriff gegen Ukes Bauch- oder Bankposition zu einer Festhalte z.B. Sankaku
- Angriff aus der eigenen Rückenlage in einen Hebel oder Festhalte gehen
- Angriff aus der gegnerischen Rückenlage in einen Hebel oder Festhalte gehen
- 4 Befreiungen aus den 4 Grundfesthalten



## Kansetsu-Waza (Hebeltechniken) – Aus Standard-Situationen erarbeiten

Juji-Gatame  
(Leistenstreckhebel)



Ude-Gatame  
(Drehstreckhebel)



Waki-Gatame  
(Gestreckter Hebel über die Achsel)



Ashi-Gatame als Kesa-Ashi-Gatame  
(Gestreckter Hebel mit Hilfe des Beines)



Ude-Garami  
(Gebeugter Hebel)



## Theorie

### Judo-Werte

Mut, Respekt, Selbstbeherrschung, Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Ernsthaftigkeit, Hilfsbereitschaft, Wertschätzung, Höflichkeit, Freundschaft

### Vokabeln

- Mate - Stopp
- Hajime - Beginnen
- Rei - Verbeugen
- Sone-Mama – Nicht mehr bewegen und sprechen
- Yoshi – Wieder bewegen und sprechen
- Yoko-Ukemi – Seitwärts Fall
- Osae-Komi – Festhalte gültig
- Toketa – Festhalte ungültig
- Sore-Made – Das war's / Kampfende
- Ushiro-Ukemi – Fallschule Rückwärts
- Nage-Waza – Wurftechniken
- Ne-Waza – Bodentechniken
- Koshi-Waza – Hüftwurftechniken
- Ashi-Waza – Fusswurftechniken
- Te-Waza – Hand- und Schultertechniken

### Judo-Theorie - Selbsterarbeitung

- Befreiungsarten:
  - auf den Bauchlegen
  - Beinklammer
  - Durch Brücke
  - Aufrichten (Sit-Up)
  - Zwischen die Beine nehmen
- 6 verschiedene Situationen wofür es Shido gibt
- 6 verschiedene Situationen wofür es Hansoku-make gibt
- Woher kommt Judo
- Wer hat das moderne Judo erfunden
- Was ist der Kodokan
- Wann wurde der Kodokan gegründet

## Checkliste für die Prüfung

Name:		
<b>Nage-Waza</b>		
Demonstration eines Konter		
Demonstration einer Finte		
Demonstration einer Kombination		
<b>12 Wurftechniken aus den Vorkenntnissen</b>		
5 Koshi-Waza		
5 Ashi-Waza		
2 Te-Waza		
<b>Ne-Waza</b>		
6 Bodentechniken aus den Vorkenntnissen		
<b>Theorie</b>		
Erklärung von Hebelprinzipien		
Abwehrverhalten von Kansetsu-Waza		
<b>Alle Gruppen von Kansetsu-Waza</b>		