

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)



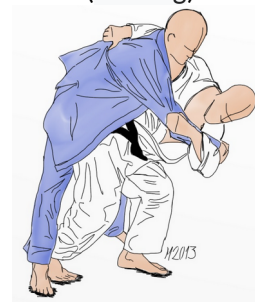
Tani-Otoshi (Talfallzug)



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

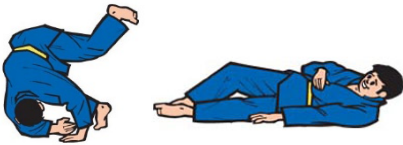
Ma-Sutemi-Waza - Direkte Opferwürfe
Yoko-Sutemi-Waza - Seitliche Opferwürfe

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)



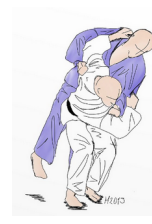
Koshi-Guruma
(Hüfttrad)



Harai-Goshi
(Hüftfeger)



Tsurikomi-Goshi
(Hebehüftwurf)



Sode-Tsurikomi-Goshi
(Ärmel Hebehüftwurf)



Te- und Kata-Waza

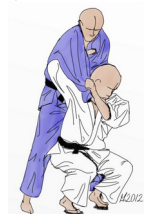
Ippon-Seoi-Nage
(Schulterwurf)



Kata-Seoi-Nage
(Schulterwurf)



Morote-Seoi-Nage
(Schulterwurf)

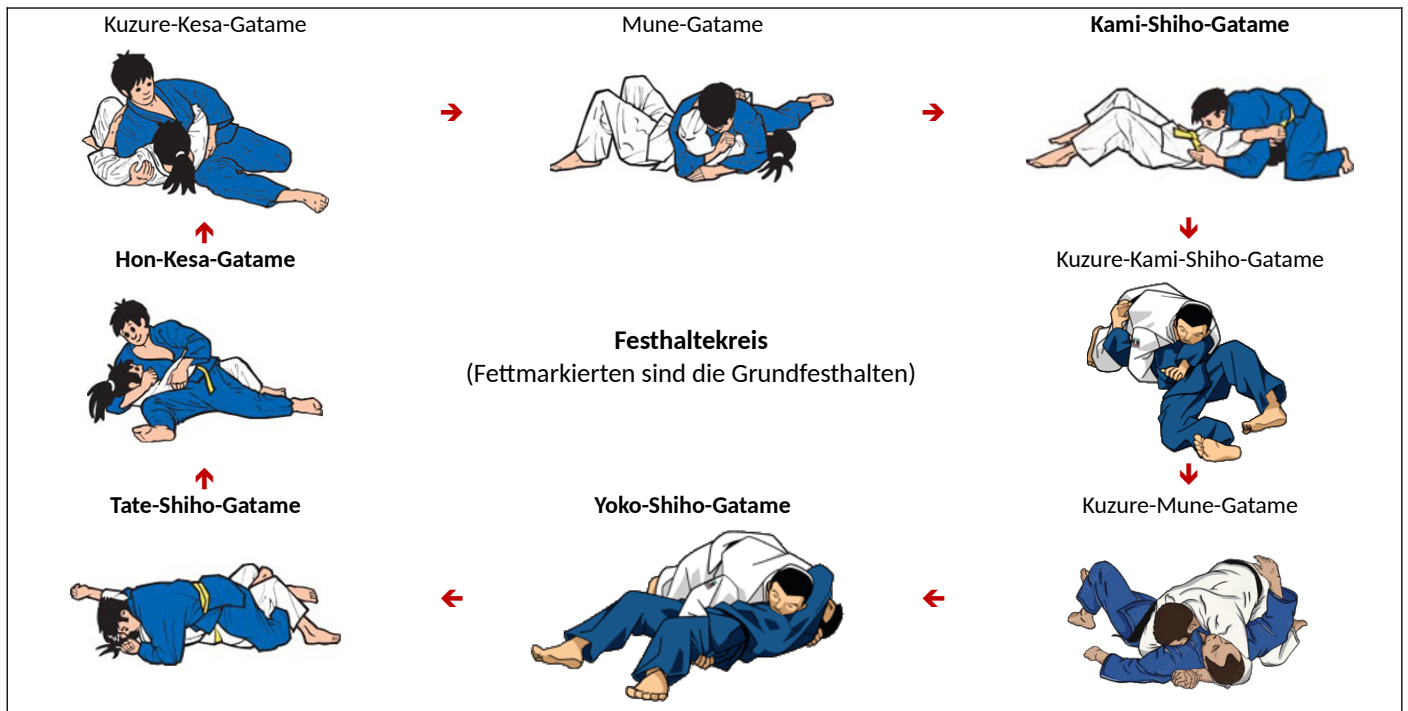


Tai-Otoshi
(Körpersturz)



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