
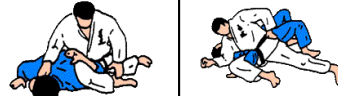




3. Kyu: grüner Gürtel

empfohlenes Alter: 12. Lebensjahr (Jahrgang) *Mindestalter: 11 Jahre*

Deutscher Judo-Bund e. V. Ausbildungsprogramm

<b>Vorkenntnisse</b>	stichprobenartig				
<b>Falltechnik</b>	freier Fall (=Chugaeri-Ukemi) (beidseitig)				
<b>Grundform der Wurftechniken</b> 7 Aktionen	<b>Koshi-Guruma</b> (Hüfttrad) (beidseitig)	<b>Ushiro-Goshi</b> (Hüftgegenwurf) (beidseitig)	<b>Hane-Goshi</b> (Springhüftwurf)	<b>Sumi-Gaeshi</b> (Eckenwurf)	<b>Tani-Otoshi</b> (Talfallzug)
<b>Grundform der Bodentechniken</b>	<b>Ashi-Gatame</b> ->			<b>Ashi-Garami</b> ->	
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> 7 Aktionen	<p>Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koshi-Guruma aus der Kreisbewegung, TORI reißt sich los, springt in seine Technik ein und wirft</li> <li>- Koshi-Guruma als Kontertechnik nach einem Hüftwurfangriff von Uke</li> <li>- Ushiro-Goshi als Kontertechnik auf UKE's Koshi-Guruma-Angriff</li> <li>- Hane-Goshi aus der Seitwärtsbewegung am Mattenrand (Mattenrand-Situation)</li> <li>- Sumi-Gaeshi als Kontertechnik nach UKE's Morote-Gari-Angriff, wenn Uke wieder hochkommen will</li> <li>- Yoko-Sumi-Gaeshi aus der einseitigen Faßart mit Kreisbewegung</li> <li>- Tani-Otoshi nach Antäuschen eine Wurftechnik nach vorn</li> </ul> <p>Wenn UKE sich durch Blocken verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Harai-Goshi wird geblockt, TORI setzt um zu O-Soto-Otoshi (O-Soto-Gari)</li> <li>- Uchi-Mata wird abblockt. TORI wirft O-Uchi-Gari</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> 3 Aktionen	<p>3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- als Folgetechnik nach einem mißglückten Angriff von UKE (<i>UKEs Tomoe-Nage mit Rad „ausweichen“, eng an UKE bleiben, Kuzure-Kami-Shiho-Gatame</i>)</li> <li>- als direkter Übergang (<i>als Hikkom-Gaeshi („Sumi-Gaeshi“ mit engem Körperkontakt in die Tate-Shiho-Gatame oder Yoko-Shiho-Gatame)</i>)</li> <li>- als Fortsetzung eines eigenen mißglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs (<i>nach einem Sasae-Tsuri-Komi-Ashi UKE in Bank-Position, durch Eindrehen wie bei Gyaku-Okuri-Eri-Jime in Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame</i>)</li> </ul>				
<b>Randori</b>	<p>1) Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen. 2) Bodenrandori in Standardsituationen beginnen.</p>				
<b>Kata</b>	<p>Naga-no-Kata -&gt; 2. Gruppe = Koshi-Waza Uki-Goshi (erst links, dann rechts) -&gt; Harai-Goshi (mit Koshi-Kubi-Kata) (erst rechts, dann links) -&gt; Tsuri-Komi-Goshi (mit Kubi-Kumi-Kata) (erst rechts, dann links)</p>				



## 3. Kyu: grüner Gürtel

## Deutscher Judo-Bund e. V. Ausbildungsprogramm

empfohlenes Alter: 12. Lebensjahr (Jahrgang) *Mindestalter: 11 Jahre*

<b>Vorkenntnisse</b>	stichprobenartig				
<b>Falltechnik</b>	freier Fall (beidseitig)				
<b>Grundform der Wurftechniken</b> (7 Aktionen)	Koshi-guruma (beidseitig)	Ushiro-goshi (beidseitig)	Hane-goshi	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (2 Aktionen)	Ashi-gatame	Ashi-garami			
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situationen werfen</li> <li>Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt zwei frei wählbare Kombinationen ausführen</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (3 Aktionen)	3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden <ul style="list-style-type: none"> <li>als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke,</li> <li>als direkter Übergang (z.B. als Hikomi-gaeshi) und</li> <li>als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs</li> </ul>				
<b>Randori</b> (5 Randori à 2min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen</li> <li>Bodenrandori in Standardsituationen beginnen</li> </ul>				
<b>Kata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nage-no-kata Gruppe Koshi-waza</li> </ul>				

## Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm 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

- Der freie Fall kann bei Judoka ab 30 Jahren auch in die Weichbodenmatte demonstriert 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 Wettkampffegel) 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 Übergänge 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, spielerisches 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	Hüftsprungwurf, wörtl. „schnellender Hüftwurf“
52. Kata	Form
53. Koshi-guruma	Hüfttrad
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