

<b>3. Kyu (grün): „Sensationelle Technikwelten“</b>							
<b>Ukemi-Waza (=Falltechniken) – aus der zügigen Bewegung</b>							
Yoko-Ukemi (beidseitig)		Ushiro-(Mawari)-Ukemi		Mae-Mawari-Ukemi (beidseitig)		Chugaeri-Ukemi	
<b>Partnerverhalten</b>							
<b>Herstellen der Ausgangssituation für die Anwendung</b>				<b>Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken</b> siehe Skript (3.DAN) und „JUDO“ (Seite 102)			
<b>von Nage-Waza</b> (siehe „JUDO“, Seite 47)		<b>von Katame-Waza</b> (siehe „JUDO“, Seite 102)		Hebeltechniken sind sowohl im Stand als auch im Boden erlaubt.  <b>passive Verteidigung:</b> - keine gestreckten Arme auf der Matte  <b>aktive Verteidigung:</b> Störung während der Phasen im Boden (Griffvorbereitung – Griffansatz – Griffvollstreckung)  - Verhinderung des Griffansatzes - Verhindern, dass TORI den Ellenbogen von UKE kontrolliert - Überstrecken/Umschlingen des Armes verhindern - Fixierung der Schulter verhindern			
Positionen zum Gegner: - frontal, Ai-Yotsu, Kenka-Yotsu		Ausgangssituationen Übergang Stand-Boden beidseitig im Kniestand UKE/TORI in Banklage UKE/TORI in Bauchlage UKE/TORI mit Beinklammer UKE/TORI mit Beinschere					
<b>Faßarten (Kumi-Kata [K-K]):</b> - einseitig, beidseitig, 2:0 - Eri-K-K, Kubi-K-K, Koshi-K-K, Obi-K-K, Ashi-K-K							
Gehen/Bewegen auf der Matte: - Ayumi-Ashi, Tsuru-Ashi, Tsugi-Ashi, Tai-Sabaki							
<b>-15- Wurftechniken, mindestens -3- aus dem Erweiterungsprogramm [(!) = Pflicht]</b>							
<b>Grundprogramm</b>				<b>Erweiterungsprogramm</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Te-Waza</b> (Morote-) Seoi-Nage, Ippon-Seoi-Nage, Tai-Otoshi</li> <li><b>Koshi-Waza</b> O-Goshi, Uki-Goshi, Koshi-Guruma, Tsuru-Komi-Goshi, Sode-Tsuru-Komi-Goshi, Harai-Goshi</li> <li><b>Ashi-Waza</b> De-Ashi-Barai, Sasae-Tsuru-komi-Ashi, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Gari, Ko-Soto-Gari (oder Ko-Soto-Gake), Uchi-Mata</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Te-Waza</b> Kata-Guruma, Uki-Otoshi</li> <li><b>Koshi-Waza</b> Tsuru-Goshi, Utsuri-Goshi</li> <li><b>Ashi-Waza</b> Ashi-Guruma, Okuri-Ashi-Barai</li> <li><b>Ma-Sutemi-Waza</b> Tomoe-Nage (!), Sumi-Gaeshi, Ura-Nage</li> <li><b>Yoko-Sutemi-Waza</b> Tani-Otoshi (!), Soto-Maki-Komi, Ko-Uchi-Maki-Komi</li> </ul>			
<b>-1- Konter-Technik</b>		<b>-1- Finte</b>		<b>-1- Kombination</b>			
zum Beispiel:  UKE greift mit De-Ashi-Barai an TORI weicht aus und wirft Tsubame-Gaeshi		zum Beispiel:  O-Goshi-Finte -> Tani-Otoshi		zum Beispiel:  TORI greift mit Ippon-Seoi-Nage an UKE blockt TORI kombiniert -> wirft Ko-Uchi-Maki-Komi			
<b>-4- Ude-Kansetsu-Waza aus Erweiterungsprogramm</b>							
Ude-Hishigi-Waki-Gatame		Ude-Hishigi-Ude-Gatame		Ude-Hishigi-Hiza-Gatame		Ude-Sankaku-Gatame	
<b>-7- Lösungen aus den Musterlösungen des DJB</b>							
Wiederholung 7. – 4. Kyu						einen Positionswechsel von einer Verteidigungs- in eine günstige Angriffsposition	
Zeige an Beispielen, wann eine Festhaltungssituation gegeben ist.	Haltegriffwechsel unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von UKE.	Umdrehtechnik, wenn UKE in Bauchlage ist.	Umdrehtechnik, wenn UKE in Banklage ist.	Lösen der Beinklammer von UKE.	Angriff gegen UKEs Rückenlage.	Angriff aus der eigenen Rückenlage.	Angriff aus der eigenen Bank.
<b>Randori</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) alternativ:</li> <li>je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten</li> </ul>							

### 3. Kyu (grün): „Sensationelle Technikwelten“

Der 3. Kyu markiert den Eintritt in neue Technikwelten mit besonderer emotionaler Wirkung auf die Ausführenden:

- die Sutemi-waza werden neu eingeführt. Tomoe-nage und Tani-otoshi werden als zentrale Techniken verbindlich gelernt
- mit dem freien Fall wird die „Krone der Falltechniken“ erreicht
- Wurftechniken werden verkettet und Konter, Finten und Kombinationen werden geübt
- Alle Techniken des Grundprogramms werden auf Niveaustufe 2 ausgeführt (flüssiger, präziser, situativ angepasster als bis zum 4. Kyu)

Neu hinzu kommen Positionswechsel am Boden. Damit sind **Übergänge von einer Standardsituation in eine andere Standardsituation** (keine angesetzte Technik) gemeint.

Zunächst ist Uke Angreifer in einer Standardsituation. Tori erarbeitet sich nun eine vorteilhafte Position in einer anderen Standardsituation. Zum Beispiel legt er sich aus der Bank- oder Bauchposition in Unterlage auf den Rücken und nimmt Uke zwischen die Beine. Oder er dreht Uke aus der Beinklammer in Unterlage in die Beinklammer in eigener Oberlage um.

#### Fertigkeiten:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle</li> <li>• freier Fall</li> <li>• Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza</li> <li>• Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken</li> </ul>
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fünfzehn Wurftechniken, darunter drei aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tomoe-nage</li> <li>○ Tani-otoshi</li> </ul> </li> <li>• je ein(e) Konter, Finte, Kombination (aus dem Programm des DJB)</li> </ul>
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vier Kansetsu-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hiza-gatame</li> <li>○ Sankaku-gatame</li> </ul> </li> <li>• sieben Lösungen aus den Musterlösungen des DJB:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich</li> <li>○ Einen Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition</li> </ul> </li> </ul>
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)</li> <li>• alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten</li> </ul>