

### 3. Kyu: grüner Gürtel

### Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

<b>Vorkenntnisse</b>	stichprobenartig				
<b>Falltechnik</b> (1 Aktion)	Freier Fall				
<b>Grundform der Wurftechniken<sup>6</sup></b> (5 Aktionen)	Koshi-guruma	Ushiro-goshi	Hane-goshi	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (2 Aktionen)	Ashi-gatame	Ashi-garami			
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (5 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 2 frei wählbare Kombinationen ausführen</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (3 Aktionen)	2 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden <ul style="list-style-type: none"> <li>als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke</li> <li>als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs</li> </ul>				
<b>Randori</b> (3-5 Randori á 2 min.)	<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 (nur zu einer Seite)</li> </ul>				

<sup>6</sup> Eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: Koshi-guruma

## Erläuterung zum Prüfungsprogramm 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 zu 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. Faltechnik

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 kann mit normalem Griff (siehe aktuelle Wettkampfbregeln) gezeigt werden; oder auch als Yoko-sumi-gaeshi (mit einseitigem Diagonalgriff) akzeptiert werden.
- Als Technik zur anderen Seite empfehlen wir Koshi-guruma.

#### 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 Stand

Situationen für das Anwenden der Wurftechniken sind:

- unterschiedliche Aktivitäten von Uke und/oder Tori (z.B. schieben, ziehen, heben, nach unten drücken etc.),
- unterschiedliche Bewegungsrichtungen (vor, rück, nach rechts, nach links, im Kreis rechts, im Kreis links), unterschiedliche Auslagen (Ai-yotsu, Kenka-yotsu),
- Wurf als direkter Angriff, als Konter, in einer Kombination sowie
- mit unterschiedlichen Griffen an Ärmel, Kragen oder anderen Teilen des Judogi.

#### 6. Anwendungsaufgabe am Boden

Hier geht es darum, die zwei grundsätzlich möglichen Übergänge zum Boden mit je einem Beispiel aufzuzeigen.

#### 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 3. 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

51. Ashi-garami	Beugehebel mit Hilfe des Beins
52. Ashi-gatame	Armstreckhebel mit Hilfe des Beins (auch des Knies)
53. Hane-goshi	Hüftspringwurf, wörtl. „schnellender Hüftwurf“
54. Kata	Form
55. Koshi-guruma	Hüfttrad
56. Nage-no-kata	Form des Werfens
57. Sumi-gaeshi	Ecken-Kippe
58. Tani-otoshi	Talfallzug, „ins Tal stürzen“
59. Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf
60. Yoko-sumi-gaeshi	Seitliche Ecken-Kippe

### Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 3. Kyu

Seit dem 01.01.2011 gelten im Gesamtbereich des Deutschen Judo Bundes e.V. alternative Wahlmöglichkeiten der judospezifischen Selbstverteidigung zu den Anwendungsaufgaben vom 3. Kyu bis zum 3. Dan für Jugendliche ab dem 13. Lebensjahr und Erwachsene.

<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 der 5 Wurftechniken aus je einer Selbstverteidigungssituation werfen</li> <li>• 2 Atemitechniken in einer Selbstverteidigungssituation anwenden</li> <li>• 2 Abwehrtechniken (Blocken) gegen Atemitechniken des Angreifers</li> </ul>
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Übergänge vom Stand in die Bodenlage in Selbstverteidigungssituationen anwenden</li> </ul>

#### 1. Anwendungsaufgabe im Stand

Hane-goshi wird für die Anwendung in der Selbstverteidigung auf Grund der einbeinigen Wurfausführung nicht empfohlen. Sumi-gaeshi und Tani-otoshi eignen sich besonders für Situationen, in denen die Bodenlage auf Grund des Angriffes unvermeidbar erscheint (z.B. Sumi-gaeshi gegen Umklammerungsangriff von vorne mit dem Ziel das Opfer zu Boden zu bringen).

Es können sämtliche Atemitechniken eingesetzt werden. Es ist auf eine für die jeweilige Situation effiziente Ausführung zu achten. Diese kann (und muss stellenweise) von der Grundform abweichen (z.B. Schlag aus einem ungünstigen Winkel).

Zwei Abwehrtechniken, denen das Prinzip des Blockens zu Grunde liegt, sollen demonstriert werden. Dabei muss Bewegungsenergie der angreifenden Extremität gestoppt werden (z.B. Schienbeinblock gegen Tritt).

#### 2. Anwendungsaufgabe am Boden

Hier geht es darum mögliche Übergänge in die Bodenlage in der Selbstverteidigung an einem Beispiel aufzuzeigen. Im Vordergrund stehen hierbei direkte Übergänge vom Stand zu Boden (z.B. Hadaka-jime).