



# Württembergischer Judo-Verband e.V.

---



柔道

## Prüfungsprogramm 3.Kyu grün

Die Techniken der Grundausbildung werden flüssiger, präziser, situativer Form ausgeführt

Wurftechniken werden verkettet und Konter, Finten und Kombinationen werden geübt

Die für den 3. Kyu markierten Standtechniken sind Beispiele, es können auch andere Techniken aus dem Technikpool – Erweiterung ausgewählt werden

Pflichttechniken sind mit \* gekennzeichnet

Die Bodentechniken sind aus sinnvollen Ausgangssituationen bzw. aus Übergang zum Boden auszuführen

Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition

Die Randori entfallen bei Nachweis von Teilnahme an 3 offiziellen Wettkämpfer seit der letzten Graduierung



# Württembergischer Judo-Verband e.V.

---



## Begriffe

Bei den Wurftechniken wird zwischen Linksauslage (Hidari kumi kata) und Rechtsauslage (Migi kumi kata) unterschieden

Kenka yotsu – gegengleiche Auslage

Beispiel: Tori in Rechtsauslage, Uke in Linksauslage

Ai yotsu – gleiche Auslage

Beide Partner nehmen die gleiche Auslage ein

Tsugi-ashi	Steppschritt
Suri-ashi	gleiten (schlurfen) auf der Tatami
Ayumi-ashi	normales Gehen
Ukemi-waza	Falltechniken
Nage-waza	Wurftechniken
Ne-waza	Bodentechniken
Osae-komi-waza	Haltegriffe
Kensetsu-waza	Hebel
Shime-waza	Würger

柔道

3. Kyu grün Stand Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage \*



Tani-otoshi \*



Okuri-ashi-barai



Tsure-goshi



Soto-makikomi \*



Kata-guruma

15 von 28 Wurftechniken  
davon 3 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm  
\* Verbindliche Techniken  
Je 1 Konter, Finte, Kombination



Sumi-gaeshi



Uki-otoshi



Ko-uchi-makikomi \*



Ura-nage \*



Utsuri-goshi



Ashi-guruma

### 3. Kyu grün Boden Erweiterungsprogramm



Hiza-gatame \*



Sankaku-gatame \*



Ashi-gatame



Hara-gatame



Gyaku-juji-jime

### 4 Kansetsu-waza (Hebel)

\* Verbindliche Techniken

Sieben Techniken aus den Musterlösungen des DJB

- Wiederholung 7. bis 4.Kyu zusätzlich
- Positionswechsel aus einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition



Tsukkomi-jime



Okuri-eri-jime  
(Koshi-jime)



Sankaku-jime



Sode-guruma-jime



Okuri-eri-jime



Kataha-jime



Hadaka-jime



# Württembergischer Judo-Verband e.V.



## Lösungsbeispiele 3.Kyu



Uki-goshi (links)



Ko-soto-gake



Tai-otoshi



Sode-tsurikomi-goshi (links)



Ippon-seoi-nage (links)



O-uchi-gari



De-ashi-barai (links)



Morote-seoi-nage



Uchi-mata



Harai-goshi



O-soto-gari (links)

柔道



# Württembergischer Judo-Verband e.V.



## Lösungsbeispiele 3.Kyu



Tomoe-nage \*



Tani-otoshi \*



Koshi-guruma



Okuri-ashi-barai

柔道



Hiza-gatame



Sankaku-gatame



Ashi-gatame



Hara-gatame



Positionswechsel aus Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition



# Württembergischer Judo-Verband e.V.



Lösungsbeispiele  
Grundprogramm

Haltegriffwechsel



von Kesa-gatame



nach Ura -atame



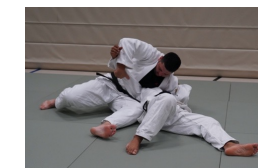
von Tate-shiho-gatame



nach Kesa-gatame



von Kami-shiho-gatame



nach Ushiro-kesa-gatame

柔道

Umdreher



Ansatz von Kopfseite

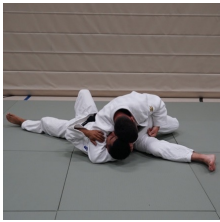


Oben



Seite

Grundprogramm Boden 7. – 4. Kyu



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Ushiro-kesa-gatame



Ura-gatame



Uki-gatame



Ura-shiho-gatame



Ude-gatame

Anforderungen zu den Graduierungen sind in den Programmbeschreibungen der jeweiligen Graduierungsstufen festgelegt



Umdreher



Waki-gatame

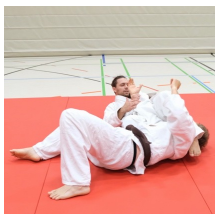
Befreiung aus Haltegriffen mittels



zw. den Beinen



Ude-garami



Juji-gatame

Angriff gegen



Rückenlage

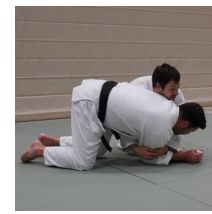
Angriff aus



Rückenlage



Beinklammer lösen



Angriff gegen Bank



Bauchlage



Beinklammer



Brückenrolle