

Prüfungsinhalte zum 3. Kyu (grüner Gürtel)

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik	freier Fall (beidseitig)				
Grundform der Wurf- techniken	Koshi-guruma (beidseitig)	Ushiro-goshi (beidseitig)	Hane- goshi	Sumi- gaeshi	Tani- otoshi
Grundform der Bo- dentechniken	Ashi-gatame		Ashi-garami		
Anwendungsaufgabe Stand	Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen. Wenn Uke sich durch Blockieren verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen.				
Anwendungsaufgabe Boden	Drei unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden ausführen: a) als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke; b) als direkten Übergang (Hikkomi-gaeshi); c) als Fortsetzung eines eingenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs.				
Randori	Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blockieren werfen. Bodenrandori in Standardsituationen beginnen.				
Kata	Nage-no-kata: Gruppe Koshi-waza (2. Gruppe, beide Seiten)				

1. 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.

2. 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.

3. Falltechnik

- Die Demonstration des freien Falls **kann** (aber muss nicht!) vor allem bei Judoka ab 30 Jahren auch auf einer Weichbodenmatte toleriert werden.

4. Grundform der Wurftechnik

- Koshi-guruma und Ushiro-goshi gehören zusammen, da das eine der Angriffe 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 normalen Griff gezeigt werden (siehe aktuelle Wettkampffregeln); in Ausnahmefällen (z.B. bei erfolgreichen Wettkämpfen) kann jedoch auch Yoko-sumi-gaeshi (mit einseitigem Diagonalgriff) akzeptiert werden.

5. 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.

6. 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.

7. Anwendungsaufgabe im Boden

- Hier geht es darum, die drei grundsätzlichen möglichen Übergänge zum Boden mit je einem Beispiel aufzuzeigen.

8. Randori

- Randori auf dieser Stufe sollten 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.

9. 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 Judoka ganz auf die spezifischen Anforderungen einer Kata (genaue Absprache, Art des Bewegens, spezielle Wurfausführung) konzentrieren.