



## Budo Club Hikari e.V. Lauffen

---



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



## Budo Club Hikari e.V. Lauffen

---



### 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



Tsurigoshi



Sotomakikomi \*



Kata-guruma

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



Sumigaeshi



Ukiotoshi



Kouchimakikomi \*



Ura-nage \*



Utsurigoshi



Ashiguruma

### 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



# Budo Club Hikari e.V. Lauffen



## 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

柔道



Uchi-mata



Harai-goshi



O-soto-gari (links)



# Budo Club Hikari e.V. Lauffen



## 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



# Budo Club Hikari e.V. Lauffen



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



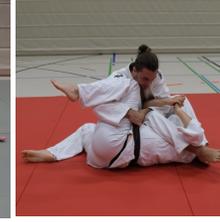
Kami-shiho-gatame



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

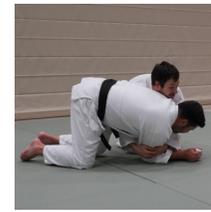
Angriff aus



Rückenlage



Beinklammer lösen



Angriff gegen Bank



Bauchlage



Beinklammer



Brückenrolle