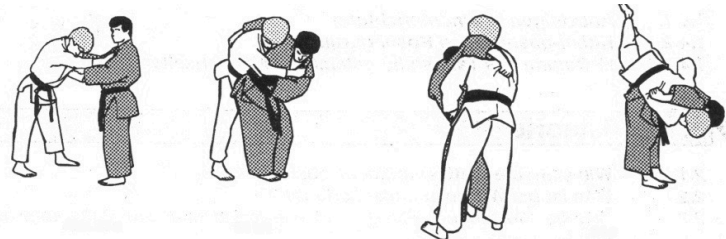
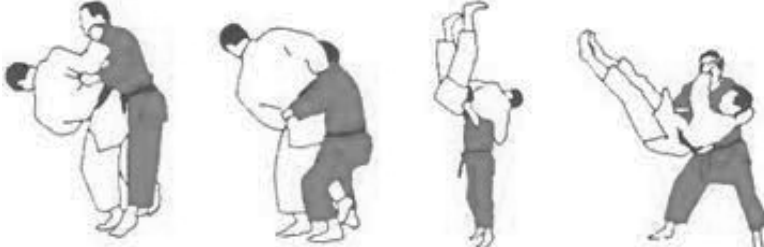





3. Kyu (grüner Gürtel)

Mindestalter: 12 Jahre (Jahrgang)

<p>1. Vorkenntnisse</p>	<p>2. Falltechnik (1 Aktion)</p>
<p>stichprobenartig</p>	<p>Freier Fall</p>
<p>3. Grundform der Wurftechnik (5 Aktionen, eine der Techniken auch zur anderen Seite werfen)</p>	
	
<p>Koshi-guruma</p>	<p>Ushiro-goshi</p>
	
<p>Hane-goshi</p>	<p>Sumi-gaeshi</p>
	
<p>Tani-otoshi</p>	

4. Grundform der Bodentechnik (2 Aktionen)



Ashi-gatame



Ashi-garami

5. Anwendungsaufgaben Stand (7 Aktionen)

- Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen.
- Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen.

6. Anwendungsaufgaben Boden (2 Aktionen)

Zwei unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden:

- als Folgetechnik nach einem missglücktem Angriff von Uke,
- als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgten Angriffs.

7. Randori (3-5 Randori á 2 Min)

- Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen.
- Bodenrandori in Standardsituationen beginnen.

8. Kata

- Nage-no-kata: Gruppe Koshi-waza (nur zu einer Seite werfen)

Lexikon

Ashi-garami

Beugehebel mit Hilfe des Beines

Ashi-gatame

Armstreckhebel mit Hilfe des Beines (auch des Knies)

Hane-goshi

Hüftspringwurf, wörtl. „schneller Hüftwurf“

Kata

Form

Koshi-guruma

Hüfttrad

Nage-no-kata

Form des Werfens

Sumi-gaeshi

Eckenkippe

Tani-otoshi

Talfallzug

Ushiro-goshi

Hüftgegenwurf

Yoko-sumi-gaeshi

seitliche Eckenkippe