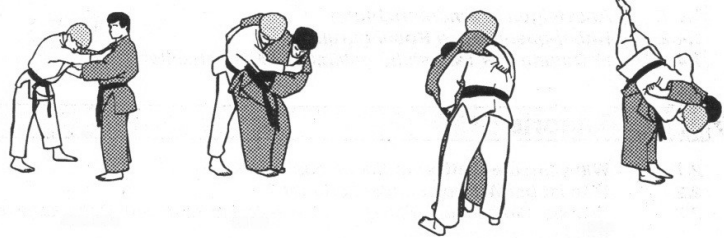
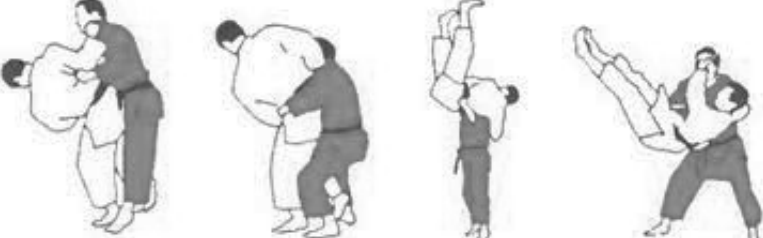

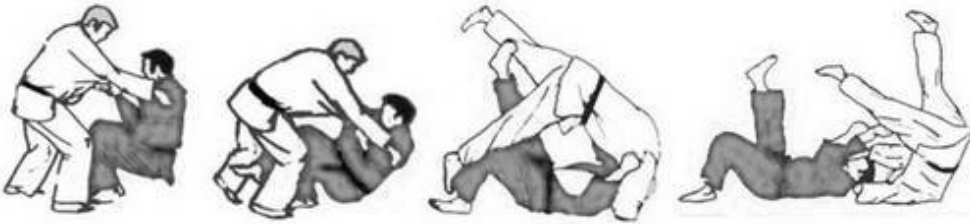



**3. Kyu (grüner Gürtel)**

Mindestalter: 12 Jahre (Jahrgang)

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

#### 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

<i>Ashi-garami</i>	Beugehebel mit Hilfe des Beines
<i>Ashi-gatame</i>	Armstreckhebel mit Hilfe des Beines (auch des Knies)
<i>Hane-goshi</i>	Hüftspringwurf, wörtl. „schneller Hüftwurf“
<i>Kata</i>	Form
<i>Koshi-guruma</i>	Hüfttrad
<i>Nage-no-kata</i>	Form des Werfens
<i>Sumi-gaeshi</i>	Eckenkippe
<i>Tani-otoshi</i>	Talfallzug
<i>Ushiro-goshi</i>	Hüftgegenwurf
<i>Yoko-sumi-gaeshi</i>	seitliche Eckenkippe