

Prüfungsprogramm: Grüngurt (3. Kyu)

1. Voraussetzungen

Alter:	mindestens 12 Jahre
Anzahl Lektionen:	mindestens 60 (30)
Pass:	notwendig
Kurse:	ein technischer Kurs
Trainingsleitung:	2 – 5 Einwärmen
Gradierung:	4. oder 3.5 Kyu (inkl. Beherrschung des Programms)

2. Allgemeines

Ausdrücke:	Budo, Judogi, Kata, Kiai, Kimono, Kodokan, Obi, Sensei, Tatami, Zori
Shiai	Kampf (inkl. Punkte, Strafen, Arten des Siegs)

3. Ukemi

Ushiro-ukemi	Sturz
Mae-mawari-ukemi	an Uke und über ein Hindernis mit Aufstehen

4. Nage-waza

Sasae-tsuru-komi-ashi	Fussstopwurf (Hebzugfusshalten, Fuss blockieren mit Anheben)
Morote-seoi-nage	Schulterwurf mit beiden Händen
Uchi-mata	Innerer Schenkelwurf
Ko-uchi-maki-komi	Kleines inneres Mitfallen
Tomoe-nage	Kopfwurf (Wirbelwurf, Kreiswurf)
Yoko-otoshi	Seitsturz (Seitliches Fallenlassen)
Tani-otoshi	Talfallzug
Seoi-otoshi	Rückensturz
Eri-seoi-nage	Kragen-Schulterwurf
Harai-tsuru-komi-ashi	Fuss wegwischen mit anheben

5. Katame-waza

Yoko-shiho-gatame	Seitvierer (Seitliche Vier-Punkt-Kontrolle; drei Variationen)
Kuzure-kami-shiho-gatame	Variante des Kopfvierers (obere Vier-Punkt-Kontrolle; drei Varianten)
Tate-shiho-gatame	Reitvierer (Längsseitige Vier-Punkt-Kontrolle; drei Varianten)
Ude-hishigi-juji-gatame	Kreuzhebel (Arm biegen durch kreuzweise Kontrolle)

6. Bewegungsaufgaben

Nage-waza:

- Nage-waza mit zwei wirksamen Vorbereitungen
- Eine Bein- und eine Eindrehtechnik beidseitig
- Wurf nach Griff lösen (einmal Ärmel, einmal Kragen)
- Renraku-waza: Eindrehtechnik – Wurf nach hinten

Katame-waza:

- (Osae-komi- und Kansetsu-waza) aus Grundsituation
- Befreiungen Osae-komi-waza (je zwei Varianten)
- Zwei Renraku-waza pro Osae-komi-waza
- Tori in Bankposition bzw. Bauchlage nimmt den von oben angreifenden Uke in Osae-komi-waza

7. Zusatzaufgaben

Übergang Stand - Boden:

- Nach eigener Eindrehtechnik
- Nach Sutemi-waza – Angriff (zwei Techniken)

Randori

Freies Üben (Kampfübung, Übungskampf, d.h. intelligenter dosierter Widerstand des willig mitspielenden Uke)

Shiai

Kampf: Teilnahme an internen (oder externen) Wettkämpfen oder ein zusätzlicher Kurs (Kata-, Kuatsu- oder technischer Kurs)

Nage-no-kata

Form des Werfens: Koshi-waza

Kursiv = nur Erwachsene

