

### 3. Kyu (grün): „Sensationelle Technikwelten“

Anforderungen an Kyu-Grade im DJB (Rev. 1.01, Stand 1. Juli 2022)

Das **Werfen** erweitert sich auf **fünfzehn wählbare Beispiele** aus dynamischen Situationen. Davon **3 Techniken** aus dem Erweiterungsprogramm, 12 aus dem Grundprogramm

#### Erweiterungsprogramm Stand

<b>Tomoe-nage*</b> (Kopfwurf)	<b>Tani-otoshi*</b> (Talfallzug)	<b>Okuri-ashi-barai</b> (beide Füße fegen)	<b>Tsuri-goshi</b> (Hüftgegenwurf)
 <p>Tomoe-nage*</p>	 <p>Tani-otoshi*</p>	 <p>Okuri-ashi-barai</p>	 <p>Tsuri-goshi</p>
<b>Soto-maki-komi</b>	<b>Sumi-gaeshi</b>	<b>Ashi-guruma</b> (Fußrad)	<b>Utsuri-goshi</b> (Hüftwechselwurf)
 <p>Soto-makikomi*</p>	 <p>Sumi-gaeshi*</p>	 <p>Ashi-guruma</p>	 <p>Utsuri-goshi</p>
<b>Ura-nage</b>	<b>Ko-uch-maki-komi</b> Kleines inneres Einrollen	<b>Uki-otoshi</b> (Eckenkippen)	<b>Kata-guruma</b> (Schulterrad)
 <p>Ura-nage*</p>	 <p>Ko-uchi-makikomi*</p>	 <p>Uki-otoshi</p>	 <p>Kata-guruma</p>
<b>1 Konter</b> z. B.	<b>1 Finte</b> z. B.	<b>1 Kombination</b> z. B.	

**\*Verbindliche Techniken**

## Bodenprogramm

### 4 Kansetsu-waza (Hebeltechniken) aus dem Erweiterungsprogramm Boden

<b>Hiza-gatame*</b> (Kniehebel)	<b>Sankaku-gatame*</b> (Dreieckshebel)	<b>Ashi-gatame</b> (Fuß-/Beinhebel)	<b>Hara-gatame</b> (Bauchhebel)
 Hiza-gatame*	 Sankaku-gatame*	 Ashi-gatame	 Hara-gatame

\*verbindliche Techniken

### 7 Lösungen aus DJB-Musterlösungen

- 1 Positionswechsel aus einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
- 6 Aktionen aus den folgenden Aufgaben des 7. bis 4. Kyu

<b>Juji-gatame</b> (Leistenstreckhebel)	<b>Ude-garami</b> (Armbeugehebel)	<b>Waki-gatame</b> (Achselstreckhebel)	<b>Ude-gatame</b> (Armverdrehstreckhebel)
 Juji-gatame*	 Ude-garami*	 Waki-gatame	 Ude-gatame

- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
- 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage
- Varianten von Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame
- drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche
- ein Übergang vom Werfen zum Halten
- eine Umdrehtechnik gegen die Bauchlage von Uke in eine Haltetechnik
- Befreiungen aus Haltetechniken (z. B. auf den Bauch drehen, Bein klammern, zwischen die Beine nehmen, durch Brücke überrollen)
- ein Angriff gegen die Bankposition (z. B. umdrehen und halten)
- Lösen der Beinklammer

### Randori / Shiai

- Teilnahme an mindestens drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Prüfung (Nachweis im Judopass) - alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten

### Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

- Fallen aus zügiger Bewegung: rückwärts, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten)
- freier Fall (Durchreißer)
- Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken