

3. Kyu

Falltechnik

Rückwärts



Seitwärts



Vorwärts (Liegenbleiben und Aufstehen)



Freier Fall



Grundprogramm „Stand“ (15 Wurftechniken aus 7.-3. Kyu)

Hauptseite

Fußtechnik

Gegenseite



Tomoe-nage



Tsurigoshi



Okuri-ashi-barai



Tani-otoshi

1 Konter, 1 Kombination, 1 Finte
1 Technik Vorführen und Erklären

Grundprogramm „Boden“ (11 Aktionen)

Aus einer sinnvollen Ausgangssituation:

Ude-gatame



Ashi-garami



Ashi-gatame



Hara-gatame



1 Positionswechsel aus Verteidigungs- in Angriffsposition
Wiederholung der Standardsituationen des 7.-4. Kyu

3. Kyu

Randori

Je 2 Randori im Stand und Boden zu je 3 Minuten
(Alternativ Teilnahme an mindestens drei offiziellen Wettkämpfen)

Lexikon (japanische Begriffe)

1. Randori	freies Üben
2. Rei	Gruß
3. Tori	derjenige, der die Aktion macht (wörtlich: „Greifer“)
4. Uke	derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich: „Nehmer“)
5. Tomoe-nage	„Wirbelwurf“ Kopfwurf
6. Okuri-ashi-barai	Fußnachfegen
7. Tani-otoshi	Talfallzug
8. Tsurigoshi	Hüftzug
9. Ude-gatame	mit beiden Händen auf den Ellbogen drücken
10. Ashi-garami	Beugehebel mit Hilfe des Beins
11. Ashi-gatame	Armstreckhebel mit Hilfe des Beins
12. Hara-gatame	Bauchhebel
13. Kyu	Schülergrad
14. Randori	Übungskampf

Definition:

Hauptseite: Wurf wird mit dem Rechtsgriff geworfen

Gegenseite: Wurf wird mit dem Linksgriff geworfen