

# Anforderungen Grüngurt 3. Kyu

Anzahl Lektionen: 60

SJV-Pass: notwendig

Mindest-Alter: 12 Jahre

Verbandskurse: keine

Kata: nach Vorgabe Trainer (1. Gruppe Nage-No-Kata)

Selbstverteidigungsformen: nach Vorgaben Trainer

## 1. Nage-Waza

Japanisch	Deutsch	Links	Rechts
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	Fussstopwurf, Fuss blockieren mit anheben		
Morote-Seoi-Nage	Beidhändiger Schulterwurf		
Uchi-Mata	Inner Oberschenkelwurf		
Ko-Uchi-Maki-Komi	Kleines Inneres Mitfallen		
Tomoe-Nage	Kreiswurf		
Yoko-Otoshi	Seitliches Fallenlassen		
Tani-Otoshi	Talfallsturz		
Seoi-Otoshi	Rückensturz		

## 2. Katame-Waza

Japanisch	Deutsch	Links	Rechts
Yoko-Shiho-Gatame (3Varianten)	Seitliche Vierpunkt Kontrolle		
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame (3 Varianten)	Variante Obere Vierpunkt Kontrolle		
Tate-Shiho-Gatame (3 Varianten)	Längsseitige Vierpunkt Kontrolle		
Ude-Hishigi-Juji-Gatame	Kreuzhebel, Arm biegen durch kreuzweise Kontrolle		

## 3. Kuatsu

- Seitenlagerung
- Alarmkette
- ABC

## 4. Zusätzliches

- Mae-Mawari-Ukemi über Hindernis sowie mit Partner
- Alle Wurftechniken mit je 1 wirksamen Vorbereitung
- 1 Wurftechnik mit 2 wirksamen Vorbereitungen zeigen
- 4 Wurftechniken beidseitig (Bein- und Eindrehtechnik)
- 1 Wurfkombination: Angriff nach vorne, Wurf nach hinten
- Griff am Aermel und am Nacken lösen und werfen
- Alle Katame-Waza als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation des Bodenkampfes
- 2 Befreiungen pro Festhalter
- Tori in Bankposition unten: Uke in Festhalter bringen
- Tori auf Bauch: Uke in Festhalter bringen
- Yaku-Soku-Geiko
- Stand-Boden-Übergang für eine Eindrehtechnik
- Randori, Teilnahme an Shiai
- Ukes Sutemi-Waza abwehren und Übergang in Bodentechnik