

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

Der 3. Kyu markiert den Eintritt in neue Technikwelten mit besonderer emotionaler Wirkung auf die Ausführenden:

- die Sutemi-waza werden neu eingeführt. Tomoe-nage und Tani-otoshi werden als zentrale Techniken verbindlich gelernt
- mit dem freien Fall wird die „Krone der Falltechniken“ erreicht
- Wurftechniken werden verkettet und Konter, Finten und Kombinationen werden geübt
- Alle Techniken des Grundprogramms werden auf Niveaustufe 2 ausgeführt (flüssiger, präziser, situativ angepasster als bis zum 4. Kyu)

Neu hinzu kommen Positionswechsel am Boden. Damit sind **Übergänge von einer Standardsituation in eine andere Standardsituation** (keine angesetzte Technik) gemeint.

Zunächst ist Uke Angreifer in einer Standardsituation. Tori erarbeitet sich nun eine vorteilhafte Position in einer anderen Standardsituation. Zum Beispiel legt er sich aus der Bank- oder Bauchposition in Unterlage auf den Rücken und nimmt Uke zwischen die Beine. Oder er dreht Uke aus der Beinklammer in Unterlage in die Beinklammer in eigener Oberlage um.

#### Fertigkeiten:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle</li> <li>• freier Fall</li> <li>• Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza</li> <li>• Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken</li> </ul>
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fünfzehn Wurftechniken, darunter drei aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tomoe-nage</li> <li>○ Tani-otoshi</li> </ul> </li> <li>• je ein(e) Konter, Finte, Kombination (aus dem Programm des DJB)</li> </ul>
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vier Kansetsu-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hiza-gatame</li> <li>○ Sankaku-gatame</li> </ul> </li> <li>• sieben Lösungen aus den Musterlösungen des DJB: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich</li> <li>○ Einen Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition</li> </ul> </li> </ul>
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)</li> <li>• alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten</li> </ul>