



Prüfungsprogramm Judo: 3. Kyu – Grüner Gurt

JCA Zürich-Affoltern
Technische Kommission

1. Voraussetzungen

Alter:	11 Jahre
Anzahl Lektionen:	mindestens 60 🟡 / 30 🟢
Pass:	notwendig
Kurse:	keine
Trainingsleitung:	2 Einwärmen
Gradierung:	4. Kyu 🟡 / 3.5. Kyu 🟢 (inkl. Beherrschung des Programms)
Shia:	2 Turnierteilnahmen (Bsp. JCA-Cup, Chlaus-Turnier, Wallisellen), können durch 2 Kurse (Inhalt Judo) ersetzt werden

2. Allgemeines

Vokabular:	<i>Budo, Judogi, Kata, Kiai, Kimono, Kodokan, Obi, Sensei, Tatami, Zori</i>
Shiai (Kampf)	<i>Kampf (inkl. Punkte, Strafen, Arten des Siegs)</i>

3. Ukemi

Mae-mawari-ukemi
Ushiro-ukemi

Falltechnik

an Uke und über ein Hindernis mit Aufstehen
Sturz

4. Nage-waza

Sasae-tsurikomi-ashi
Morote-seoi-nage
Uchi-mata
Ko-uchi-maki-komi
Eri-seoi-nage
Harai-tsurikomi-ashi
Tomoe-nage
Yoko-otoshi
Tani-otoshi
Seoi-otoshi

Wurftechnik

Fussstopwurf (Hebzugfusshalten, Fuss blockieren mit Anheben)
Schulterwurf mit beiden Händen
Innerer Schenkelwurf
Kleines inneres Mitfallen
Eri-seoi-nage
Fuss wegwischen mit anheben (ab 14*)
Kopfwurf (Wirbelwurf, Kreiswurf)
Seitsturz (Seitliches Fallenlassen)
Talfallzug
Rückensturz

5. Katame-waza

Yoko-shiho-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame
Tate-shiho-gatame
Ude-hishigi-juji-gatame

Kontrolltechniken

Seitvierer ((seitliche Vier-Punkt-Kontrolle; drei Variationen)
Variante des Kopfvierers (obere Vier-Punkt-Kontrolle; drei Varianten)
Reitvierer (Längsseitige Vier-Punkt-Kontrolle; drei Varianten)
Kreuzhebel (Arm biegen durch kreuzweise Kontrolle)

**JCA Prüfungsprogramm Judo:
3. Kyu – Grüner Gurt**

6. Bewegungsaufgaben

Nage-waza:

- Alle Nage-waza mit zwei sinnvollen Vorbereitungen
- *Eine Bein- und eine Eindrehtechnik beidseitig*
- *Renraku-waza: Eindrehtechnik – Wurf nach hinten*
- Wurf nach Grifflösen (einmal Ärmel, einmal Kragen)

Katame-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

Randori:

Nach Sutemi-waza – Angriff (zwei Techniken)

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

8. Kata

Nage-no-kata

Form des Werfens; Koshi-waza (Hüftwürfe) - Gruppe 2

Kursiv: Prüfungsprogramm 3.5. Kyu Judo

** nur Kinder (Stichtag Geburtsdatum)*