

### **3. KYU (GRÜN)**

#### **Nage-waza:**

Alle Nage-waza einseitig (rechts) aus der Bewegung 2 davon nach Wahl beidseitig (rechts und links) aus der Bewegung

#### Ashi-waza:

KO-SOTO-GAKE  
ASHI-GURUMA  
HARAI-TSURIKOMI-ASHI

#### **Wurftechnik:**

#### Fuss- und Beintechnik:

Kleines äusseres Weghaken  
Bein-Rad  
Fuss wegwischen mit Anheben

#### Koshi-waza:

TSURI-GOSH  
HANE-GOSHI

#### Hüfttechnik:

Angehobene Hüfte  
Angesprungene Hüfte

#### Te-waza:

KATA-GURUMA

#### Hand- und Schultertechnik:

Schulter-Rad

#### Ma-sutemi-waza:

TOMOE-NAGE

#### Selbstfalltechnik in Rückenlage:

Kreis-Wurf

#### Yoko-sutemi-waza:

YOKO-OTOSHI

#### Selbstfalltechnik in Seitenlage:

Seitliches Fallenlassen

#### **Katame-waza:**

#### Kansetsu-waza:

UDE-GARAMI  
UDE-HISHIGI-JUJI-GATME  
  
UDE-HISHIGI-UDE-GATME

#### **Kontrolltechnik:**

#### Hebeltechnik:

Arm einrollen  
Armbiegen durch kreuzweise  
Kontrolle  
Armbiegen durch Armkontrolle

#### Shime-waza:

KATA-JUJI-JIME  
GYAKU-JUJI-JIME  
NAMI-JUJI-JIME

#### Würgetechnik:

Halbes Kreuzwürgen  
Verkehrtes Kreuzwürgen  
Normales Kreuzwürgen

**Weitere Techniken:**

Alle Techniken aus 5. Kyu beidseitig (rechts und links) aus der Bewegung

Alle Techniken aus 4. Kyu beidseitig (rechts und links) aus der Bewegung

2 Eingänge und Befreiungen nach Wahl in/aus Osae-waza (Haltetechnik)

2 Übergänge nach Wahl von Nage-waza (Wurftechnik) in Osae-waza (Haltetechnik)

**Theoretische Kenntnisse:**

Einteilung des Judo:

