

# VORKENNTNISSE ZUM 3. KYU

**Hinweis:** Die fett geschriebenen Elemente sind als Pflicht zu demonstrieren, der Rest kann stichprobenartig abgefragt werden.

## FALLSCHULE

- Vorwärts
- Rückwärts
- Seitwärts
- Durchreißer

## STANDTECHNIKEN

### AUS EINER SINNVOLLEN BEWEGUNG - BEIDSEITIG:

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• O-Soto-Otoshi</li><li>• O-Goshi</li><li>• <b>O-Uchi-Gari</b></li><li>• Ippon-Seoi-Nage</li><li>• <b>Tai-Otoshi</b></li><li>• Ko-Uchi-Gari</li><li>• <b>Okuri-Ashi-Barai</b></li><li>• <b>O-Soto-Gari</b></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Morote-Seoi-Nage</b></li><li>• <b>Harai-Goshi</b></li><li>• <b>Hiza-Guruma</b></li><li>• De-Ashi-Barai</li><li>• Tsuru-Komi-Goshi</li><li>• <b>Uchi-Mata</b></li><li>• O-Uchi-Barai</li><li>• <b>Ko-Uchi-Barai</b></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ko-Uchi-Maki-Komi</b></li><li>• Uki-Goshi</li><li>• Seoi-Otoshi</li><li>• Ko-Soto-Gari</li><li>• Ko-Soto-Gake</li><li>• <b>Sasae-Tsuru-Komi-Ashi</b></li><li>• <b>Tomoe-Nage</b></li></ul> |
|--|---|---|

## GOKYU:

### IK-KYO - 1. STUFE, GELB

- De-Ashi-Barai
- Hiza-Guruma
- Sasae-Tsuru-Komi-Ashi
- Uki-Goshi
- O-Soto-Gari
- O-Goshi
- O-Uchi-Gari
- Seoi-Nage

### NI-KYO - 2. STUFE, ORANGE

- Ko-Soto-Gari
- Ko-Uchi-Gari
- Koshi-Guruma
- Tsuru-Komi-Goshi
- Okuri-Ashi-Barai
- Tai-Otoshi
- Harai-Goshi
- Uchi-Mata

### SAN-KYO - 3. STUFE, GRÜN

- Ko-Soto-Gake
- *Tsuru-Goshi*
- *Yoko-Otoshi*
- *Ashi-Guruma*
- Hane-Goshi
- *Harai-Tsuru-Komi-Ashi*
- Tomoe-Nage
- *Kata-Guruma*

## STANDANWENDUNG

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ausweichen gegen Ippon-Seoi-Nage</li><li>• Übersteigen gegen Tai-Otoshi</li><li>• Ausweichen gegen De-Ashi-Barai</li><li>• Blocken gegen O-Goshi</li><li>• Blocken gegen Seoi-Nage</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstration einer Kaeshi-Waza<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>Ko-Soto-Gake gegen Tai-Otoshi</b></li><li>○ De-Ashi-Barai gegen De-Ashi-Barai (Tsubame-Gaeshi)</li></ul></li><li>• Demonstration einer Renraku-Waza<ul style="list-style-type: none"><li>○ Harai-Goshi zu O-Soto-Gari</li><li>○ Ko-Uchi-Gari zu Tai-Otoshi</li><li>○ Ko-Uchi-Gari zu O-Uchi-Gari</li><li>○ O-Uchi-Gari zu Ko-Uchi-Gari</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• O-Goshi → Kesa-Gatame</li><li>• O-Soto-Otoshi → Yoko-Shiho-Gatame</li><li>• O-Uchi-Gari → Mune-Gatame</li><li>• Ko-Uchi-Gari → Kesa-Gatame</li></ul> |
|--|--|--|

## BODENTECHNIKEN

### DEMONSTRATION DES HALTEKREISES

- Kuzure-Kesa-Gatame
- Mune-Gatame
- **Kami-Shiho-Gatame**
- Kuzure-Kami-Shiho-Gatame
- **Yoko-Shiho-Gatame/Kata-Osae-Gatame**
- **Tate-Shiho-Gatame**
- Kuzure-Tate-Shiho-Gatame
- **Kata-Gatame**
- **Hon-Kesa-Gatame**

### BEFREIUNG AUS FESTHALTEN

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kuzure-Kesa-Gatame</li><li>• Kuzure-Kesa-Gatame</li><li>• Yoko-Shiho-Gatame</li><li>• Yoko-Shiho-Gatame</li><li>• Yoko-Shiho-Gatame</li><li>• Kami-Shiho-Gatame</li><li>• Tate-Shiho-Gatame</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Brücke</li><li>• Sit-Up</li><li>• Sankaku</li><li>• Brücke</li><li>• Beinklammer</li><li>• Brücke</li><li>• Beinklammer</li></ul> |
|---|---|

### HERAUSARBEITEN EINER FESTHALTE

- **Ukes Bankposition → Kuzure-Kesa-Gatame**
- Ukes Bauchlage → Yoko-Shiho-Gatame
- **Schere Unterlage → Tate-Shiho-Gatame**
- Schere Oberlage → Kesa-Gatame
- Schere Oberlage → Kata-Gatame
- Toris Bankposition → Ushiro-Kesa-Gatame

### HEBELTECHNIKEN (KANSETZU-WAZA)

- Aus der Bank:
  - **Juji-Gatame (vorwärts Rolle)**
  - Juji-Gatame (rückwärts)
  - Waki-Gatame
- Festhalten:
  - Tate-Shiho-Gatame → Juji-Gatame
  - **Mune-Gatame → Ude-Garami**
  - Kuzure-Kesa-Gatame/Mune-Gatame → Ude-Gatame
  - **Kuzure-Kesa-Gatame → Waki-Gatame**
- Schere Unterlage:
  - Ude-Gatame
  - **Juji-Gatame**