

Wir  
bewegen  
was!

SPORTVEREINIGUNG  
BESIGHEIM e.V.



Judo

SPVGG BESIGHEIM | Jahnstraße 9 • 74354 Besigheim

Die Techniken der vorigen Kyu-Grade werden vorausgesetzt.

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

*Mindestalter: 11 Jahre*

Ukemi-waza	Freier Fall		R+L	
	Handstand	mit Abrollen		
	Kopfstand			
Nage-waza	Tomoe-nage	Rückwärtsbewegung	R/L	
	Yoko-tomoe-nage	Seitwärtsbewegung	R/L	
	Ko-uchi-maki-komi	Vorwärtsbewegung	R+L	
	Yoko-gake	als direkter Angriff	R+L	u15
	Ippon-seoi-nage	Rückwärtsbewegung, Kniestand	R+L	u15
	Uchi-maki-komi	Ippon-seoi-nage überdrehen, Kniestand	R+L	u15
Nage-waza (Finte)	O-goshi – Tani-otoshi		R+L	u15
	Ko-uchi-gari – Ippon-seoi-nage	Unterlaufen, Kniestand	R+L	u15
Nage-waza (Kombination)	Ippon-seoi-nage – BLOCK – Ko-uchi-maki-komi		R+L	
	Yoko-gake – BLOCK – Harai-goshi		R/L	u15
Nage-waza (Konter)	Harai-goshi – BLOCK – Tani-otoshi		R+L	u15
	O-goshi – BLOCK – Tani-otoshi		R+L	u15
Ne-waza (Kansetsu-waza)	Ashi-gatame aus Hon-kesa-gatame		R+L	u15
	Ashi-gatame gegen Bauchlage	von vorne mit Arm-Sankaku	R/L	u15
	Hiza-gatame aus eigener Rückenlage	Uke zwischen Toris Beinen	R+L	u15
Ne-waza (Shime-waza)	Abwehrverhalten gegen Würger			
Ne-waza	Positionswechsel Verteidigung – Angriff	Tori Bauchlage, Uke obenauf – Uke Bauchlage, Tori obenauf		
Randori	2x Stand			
	2x Boden			

\*keine Pflicht