



# 3. Dan Judo

## Vorkenntnisse

alle Techniken der bisherigen Ausbildungsstufen (außer Kata)

## Nage-Waza (Wurftechniken)

je 3 frei wählbare Kaeshi- und Maki--Komi Waza aus dem Kodokan-Programm

## Ne-Waza (Bodentechniken)

Prinzipien des Haltens und Befreiens / Prinzipien des Hebelns / Prinzipien des Würgens

## Anwendungsaufgabe Stand / SV (max. 5 min+ 20 Aktionen)

Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen

## Anwendungsaufgabe Boden / SV (9 Aktionen)

- Erarbeiten von 3 Verkettungen zwischen Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhalten
- Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten

## Übungsformen

3 unterschiedliche Randoriaufgaben

## Theorie

- Judo-Werte
- Rolle von Uke und Tori
- Unterrichts- / Lehrmethoden
- Differenzierung nach Zielgruppen

## Kata

*Kime-no-Kata* oder *Gonosen-no-Kata*