



JUDO - CLUB - WETZIKON

Mitglied des Schweizerischen Judo-Verbandes (SVJ) und des Zürcher Kantonalen Judo-Verbandes (ZJV)
www.judo-club-wetzikon.ch

3. Kyu Grün-Gurt

1. Nage-waza

Sasae-tsurikomi-ashi, Morote-seoi-nage, Uchi-mata, Ko-uchi-makikomi, Tomoe-nage, Yoko-otoshi, Tani-otoshi, Seoi-otoshi

Alle Nage-waza aus 4. und 5. Kyu.

2. Tokui-waza als Wurffamilie

- Lieblingswurf:
- Aus dem vorwärts, – rückwärts, – und seitwärts Laufen
-
- Uke blockiert →
-
- Uke weicht aus →
-
- Kombination →
-
- Kein Ippon →
-
- Konter zu →

3. Griff lösen und Situation ausnützen

- Ärmel lösen →

4. Renraku-waza

- Techniken: →

5. Kaeshi-waza

- Techniken: →



JUDO - CLUB - WETZIKON

Mitglied des Schweizerischen Judo-Verbandes (SVJ) und des Zürcher Kantonalen Judo-Verbandes (ZJV)
www.judo-club-wetzikon.ch

6. Hikomi-waza

- Nage-waza: → Katame-waza:

7. Kansetsu-waza

- 2x Ude-hishigi-juji-gatame
-
-

8. Osae-komi-waza

- 2x Yoko-shiho-gatame
-
-
- 2x Kuzure-kami-shiho-gatame
-
-
- 2x Tate-shiho-gatame
-
-

9. Drehtechniken

- 2x Bauchlage → Katame-waza
-
-
- 2x Böckli → Katame-waza
-
-



JUDO - CLUB - WETZIKON

Mitglied des Schweizerischen Judo-Verbandes (SJV) und des Zürcher Kantonalen Judo-Verbandes (ZJV)
www.judo-club-wetzikon.ch

10. Angriff zwischen den Beinen

- 1x Tori in Rückenlage → Katame-waza
-
- 1x Uke in Rückenlage → Katame-waza
-

11. Befreiung

- 2x aus Festhalter
-
-
- 1x aus Hebel
-

12. Kampfrichterkenntnisse

- Fortlaufend während der Prüfung

13. Theorie

- Fortlaufend während der Prüfung