

4. Kyu-Grad: orange-grüner Gürtel
Mindestalter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)



Vorkenntnisse sollen erstmals strichprobenartig überprüft werden.

Falltechnik (Ukemi):

Die bisher gelernte Fallschule muss man fehlerfrei beherrschen. Freier Fall (rechts und links), gegebenenfalls mit Partnerhilfe

Grundform der Wurftechniken: 5 Aktionen: (früher 7 Aktionen)



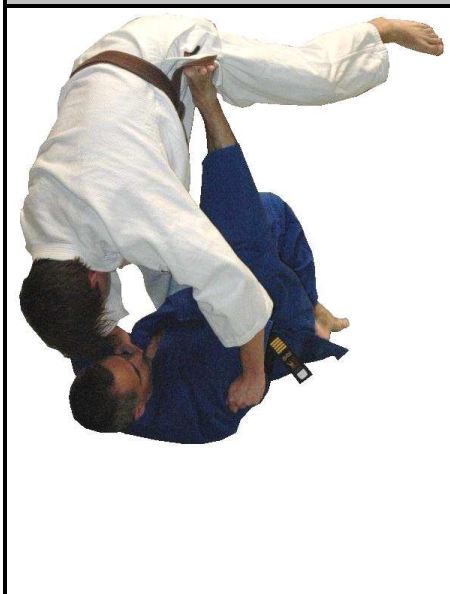
Tsuru-komi-goshi
(Hebehüftzug)



Koshi-uchi-mata
(innerer Schenkelwurf mit der Hüfte)



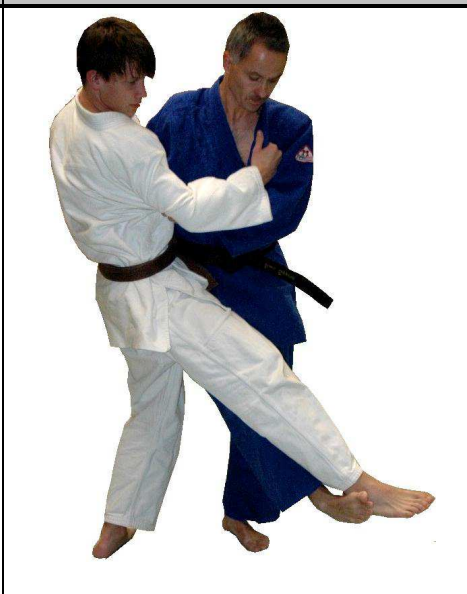
Ko-uchi-maki-komi
(kleines Einrollen von innen)



Tomoe-nage
(Kopfwurf, wörtlich „Wirbelwurf“)
alternativ auch Yoko-Tomoe-Nage möglich



O-uchi-barai
(großes, inneres Fegen)



Ko-uchi-barai
(kleines inneres Fegen)

O-Uchi-Barai oder Ko-Uchi-Barai

Eine der Wurftechniken zur anderen Seite (re/li), DJB-Empfehlung (Sode-)Tsuru-komi-goshi.

Anwendungsaufgabe Stand: 5 Aktionen (früher 7 Aktionen)

- **Tsuru-Komi-Goshi oder Koshi-Uchi-Mata** aus gegengleichem Griff werfen. (rechts gegen links)
- **Zwei der anderen vier Techniken** aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen.
- **Verteidigen durch Blocken** gegen **zwei** verschiedene Eindrehtechniken.

4. Kyu-Grad: orange-grüner Gürtel Mindestalter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)



Grundform der Bodentechniken: **2 Aktionen** (früher 4 Aktionen)



Ude-gatame



Waki-gatame (mit der Körperseite hebeln)

Für eine sichere Anwendung dieser Techniken ist beidseitiges Üben unerlässlich, geprüft wird aber nur eine Seite.

Anwendungsaufgabe Boden: **3 Aktionen** (früher 6 Aktionen)

- Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) **Ude-gatame** oder **Juji-gatame** ausführen.
- Aus Kuzure-kesa-gatame die Hebel **Ude-gatame** oder **Waki-gatame** ausführen.
- Aus der eigenen Bankposition zu **Waki-gatame** oder zu einem Haltegriff kommen (Bsp. „Schweinerolle“).



Juji-gatame



**Ude-gatame als Gegenangriff
bei Yoko-shiho-gatame**

Randori (freies Üben): 3 bis 5 Randori je 2 Minuten

- Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. (**Randori spielen!**)
- Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen.

Lexikon / neue japanische Begriffe

Die Prüflinge sollten vor allen Dingen die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, zum Beispiel die Namen der geforderten Judo-Techniken, die hier blau hervorgehoben wurden!

Kenka-Yotsu = gegengleicher Griff, rechts gegen links und umgekehrt

Kumi-Kata = Form/Art des Greifens