

Vorprüfungszettel
4. Kyu-Grad: orange-grüner Gürtel
Mindestalter: vollendetes 8. Lebensjahr



Name der Prüflinge →						
Aus der zügigen Bewegung beidseitig Fallen						
Ukemi und Partnerverhalten	Fallen seitwärts • r/l					
	Fallen rückwärts					
	Fallrolle vorwärts • r/l					
	Ausgangssituation für Nage- und Katame-Waza					
	Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken					
12 Wurftechniken aus dynamischen Situationen aus dem Grundprogramm, 3 zur Hauptseite, 3 zur Gegenseite – darunter O-soto-gari, Harai-goshi und Uchi-mata verpflichtend!						
7. Kyu	Morote-seoi-nage H/G					
	O-goshi H/G					
	Uki-goshi H/G					
	De-ashi-barai					
6. Kyu	Ippon-seoi-nage H/G					
	Tai-otoshi H/G					
	O-uchi-gari					
	Ko-soto-gake					
5. Kyu	Tsurikomi-goshi H/G					
	Sode-tsurikomi-goshi H/G					
	Sasae-tsurikomi-ashi					
	Ko-uchi-gari					
4. Kyu	Uchi-mata (Pflicht) H/G					
	Koshi-guruma H/G					
4. Kyu	O-soto-gari (Pflicht)					
	Harai-goshi (Pflicht) H/G					
Katame-waza („wenn → dann-Situationen“) drei Hebeltechniken						
Katame-waza „wenn → dann – Situationen“	• Juji-gatame					
	• Ude-garami					
	• eine weitere Hebeltechnik nach freier Wahl					
	6 Lösungen für Standardsituationen und Wiederholung Standardsituation 7. bis 5. Kyu (☒)					
	• Angriff aus der eigenen Rückenlage					
	• Angriff gegen die gegnerische Rückenlage					
	☒ Lösen der Beinklammer (5. Kyu)					
	☒ ein Angriff gegen Bank (5. Kyu)					
	☒ Umdrehtechnik von Ukes Bauchlage in Osae-komi (6. Kyu)					
	☒ Übergang Werfen – Halten (7. Kyu)					
Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen (Pass) seit letzter Graduierung oder 4 Randori (2 Stand, 2 Boden je 2 min)						
2 Standrandori je 2 min						
2 Bodenrandori je 2 min						