

# 4. Kyu (orange-grün)

Mindestalter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: Vorkenntnisse werden stichprobenartig überprüft

## Falltechnik

(2 Aktionen)

Freier Fall  
ggf. mit Partnerhilfe  
(beidseitig)



z.B. »Reckstangenfallübung«



z.B. über Partner in der Bank

## Grundform der Wurftechniken

(7 Aktionen)

Tsuri-komi-goshi  
(beidseitig)  
»Hebezug-Hüftwurf«



Koshi-uchi-mata  
»Innerer Schenkelwurf«



Ko-uchi-makikomi  
»Kleines inneres Einrollen«



O-uchi-barai  
»Großes inneres Fegen«



oder Ko-uchi-barai  
»Kleines inneres Fegen«



Tomoe-nage  
(beidseitig)  
»Kopfwurf«



## Grundform der Bodentechniken

(4 Aktionen)

Ude-gatame  
(beidseitig)

»mit beiden Händen den Ellenbogen hebeln«



Waki-gatame  
(beidseitig)

»mit der Körperseite hebeln«



## Anwendungsaufgaben Stand

(7 Aktionen)

Tsuri-komi-goshi und Uchi-mata  
aus gegenseitigem Griff werfen



Tsuri-komi-goshi  
aus Kenka-yotsu



Uchi-mata  
aus Kenka-yotsu

Die anderen drei Techniken aus jeweils  
einer sinnvollen Ausgangssituation werfen.



Ko-uchi-barai



Ko-uchi-makikomi



Yoko-tomoe-nage

Verteidigen durch Blocken gegen zwei  
verschiedene Eindrehetechniken



Hüftdrehung  
gegen Uchi-mata

Hüfte senken gegen  
Ippon-seoi-nage



## Anwendungsaufgaben Boden

(6 Aktionen)

Aus der eigenen Rückenlage  
(Uke zwischen Toris Beinen)  
Ude-gatame und Juji-gatame ausführen



Ude-gatame



Juji-gatame

Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame  
und Waki-gatame ausführen



Ude-gatame



Waki-gatame

Aus der eigenen Bankposition zu  
Waki-gatame und zu einem Haltegriff  
kommen.



Waki-gatame



Ushiro-kesa-gatame

## Randori

(4-6 Randori à 2 Min.)

Im Standrandori die erlernten Würfe aus  
verschiedenen Griffen und nach Lösen des  
gegnerischen Griffs (am Ärmel und am  
Revers) werfen. (Randori spielen!)



...aus ver-  
schiedenen  
Griffen werfen...



...Lösen des  
Griffs am  
Ärmel...



...Lösen des  
Griffs am  
Revers...

Beim Übergang vom Stand zum Boden die  
Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur  
notwendigen Verteidigung nutzen.

...Chance im  
Übergang nutzen...

...notwendige  
Verteidigung...



...im Übergang (z.B.  
nach O-uchi-gari)  
erfolgreich kontern...

