

4.Kyu: orange-grüner Gürtel

Deutscher Judo-Bund e.V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik (1 Aktion)	freier Fall ggf. mit Partnerhilfe				
Grundform der Wurftechniken* (5 Aktionen)	Tsuri-komi-goshi	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai <u>oder</u> Ko-uchi-barai	Ko-uchi-maki-komi	Tomoe-nage
Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen)	Ude-gatame	Waki-gatame			
Anwendungsaufgabe Stand (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> Tsuri-komi-goshi oder Koshi-Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. 2 der anderen vier Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken 				
Anwendungsaufgabe Boden (3 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> Aus der eigenen Rückenlage (Uke zw. Toris Beinen) Ude-gatame oder Juji-gatame ausführen Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame oder Waki-gatame ausführen Aus der eigenen Bankposition zu Waki-gatame oder zu einem Haltegriff kommen 				
Randori (3-5 Randori a`2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> 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 				

* eine der Wurftechniken zur anderen Seite. Empfehlung: (Sode-) Tsuri-komi-goshi