

4.Kyu: orange-grüner Gürtel

Deutscher Judo-Bund e.V. Prüfungsprogramm

Mindestalter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik	freier Fall ggf. mit Partnerhilfe (beidseitig)				
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Tsuri-komi-goshi (beidseitig)	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai <i>oder</i> Ko-uchi-barai	Ko-uchi-maki-komi	Tomoe-nage (beidseitig)
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Ude-gatame beidseitig	Waki-gatame beidseitig			
Anwendungsaufgabe Stand (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Tsuri-komi-goshi und Koshi-Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. Die anderen drei Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen • Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken 				
Anwendungsaufgabe Boden (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen • Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen • Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen 				
Randori (4-6 Randori à 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 				