



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



Prüfungsprogramm 4.Kyu orange-grün

Die Grundausbildung wird durch Erweiterung und Festigung / Vertiefung abgeschlossen.

Die Standtechniken sind unter Ausnutzung von Aktion oder Reaktion von Uke auszuführen.

Die für den 4. Kyu markierten Standtechniken sind Beispiele, es können auch andere Techniken aus dem Technikpool ausgewählt werden.

Die Bodentechniken sind aus sinnvollen Ausgangssituationen bzw. aus Übergang zum Boden auszuführen.

Die Haltegriffwechsel sind nach einem Befreiungsversuch von Uke auszuführen.

Die Randori entfallen bei Nachweis von Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen wie Turnieren bzw. Meisterschaften



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



Begriffe

Bei den Wurftechniken wird zwischen Linksauslage (Hidari kumi kata) und Rechtsauslage (Migi kumi kata) unterschieden:

Kenka yotsu – gegengleiche Auslage

Beispiel: Tori in Rechtsauslage, Uke in Linksauslage

Ai yotsu – gleiche Auslage

Beide Partner nehmen die gleiche Auslage ein

Tsugi-ashi	Steppschritt
Suri-ashi	gleiten (schlurfen) auf der Tatami
Ayumi-ashi	normales Gehen
Ukemi-waza	Falltechniken
Nage-waza	Wurftechniken
Ne-waza	Bodentechniken
Osae-komi-waza	Haltegriffe
Kensetsu-waza	Hebel
Shime-waza	Würger

4. Kyu orange-grün Grundprogramm Stand



Morote-seoi-nage



Uki-goshi



De-ashi-barai



O-goshi



Tai-otoshi



Ippon-seoi-nage



O-uchi-gari



Harai-goshi*

Ukemi (Fallen) aus der zügigen Bewegung beidseitig: Rückwärts, seitwärts, Rolle
 12 Wurftechniken, verbindliche mit * markiert
 O-soto-gari, Harai-goshi, Uchi-mata
 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
 3 weitere Techniken des Grundprogrammes nach freier Wahl
 Stand- und Bodenrandori zu je 2 Minuten



Ko-soto-gake



O-soto-gari *



Uchi-mata*



Koshi-guruma



Sasae-tsurikomi-ashi



Ko-uchi-gari

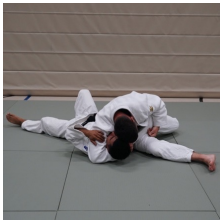


Sode-tsurikomi-goshi



Tsurikomi-goshi

4. Kyu orange-grün Grundprogramm Boden



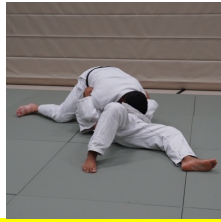
Kesa-gatame



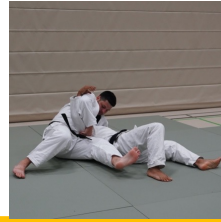
Yoko-shiho-gatame



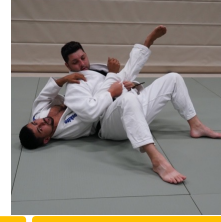
Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



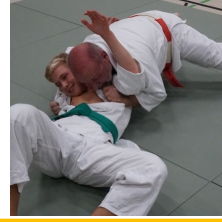
Ushiro-kesa-gatame



Ura-gatame



Uki-gatame



Ura-shiho-gatame



Ude-gatame

Drei Hebeltechniken

- Juji-gatame
- Ude-garami
- Eine weitere Hebeltechnik nach freier Wahl

6 Lösungen für Standardsituationen

Wiederholung 7.- 5. Kyu und zusätzlich
einen Angriff aus der eigenen Rückenlage
einen eigenen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

Teilnahme an 2 offiziellen Wettkämpfen oder je
2 Stand- und Boden-Randori mit Vorgaben



Waki-gatame



Umdreher



zw. den Beinen

Befreiung aus Haltegriffen mittels



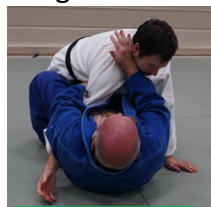
Ude-garami *



Juji-gatame *



Rückenlage



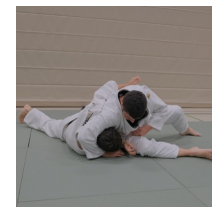
Rückenlage



Beinklammer lösen



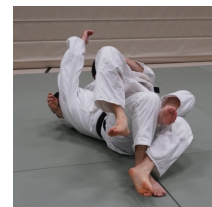
Angriff gegen Bank



Bauchlage



Beinklammer



Brückenrolle



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



Lösungsbeispiele 4.Kyu



Uki-goshi (links)



Ko-soto-gake



Ippon-seoi-nage (links)



O-uchi-gari



De-ashi-barai (links)



Morote-seoi-nage



Tai-otoshi



Sode-tsurikomi-goshi



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



Lösungsbeispiele 4.Kyu



Harai-goshi *



O-soto-gari *(links)



Sasae-tsuri-komi-ashi



Uchi-mata *



Ude-garami *



Juji-gatame *



Ude-gatame



Angriff aus eigener Rückenlage



Angriff gegen die gegnerische Rückenlage