

Prüfungsprogramm 4. Kyu (Orange-Grüngurt)

Ukemi (Falltechnik)

Name: _____




Aus der zügigen Bewegung, jeweils beide Seiten Rolle rückwärts, seitwärts und Rolle vorwärts



Nage-waza (Wurftechnik)





12 Techniken aus dem Grundprogramm,

darunter verbindlich





		Rechts	Links
O-soto-gari		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harai-goshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uchi-mata		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9 weitere Techniken aus den folgenden Wüfen






Techniken zur Hauptseite

Morote-seoi-nage		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tai-otoshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tsuri-komi-goshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uki-goshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Techniken zur Gegenseite


		Rechts	Links
O-goshi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ippon-seoi-nage----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sode-tsuri-komi-goshi----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koshi-guruma----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>


Fußtechniken



De-ashi-barai ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O-uchi-gari ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-uchi-gari ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-soto-gari/Ko-soto-gake ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sasae-tsuri-komi-ashi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Katame-waza (Halteteknik)

3 Hebeltechniken „wenn...dann“-Situationen

Juji-gatame  _____

Ude-garami  _____

Eine weitere Hebeltechnik   _____
 nach freier Wahl _____

1 Übergang Stand-Boden (Wurf mit anschließendem Haltegriff)

Von



zu

1 Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osae-komi-waza (Haltegriff)

Von Bauchlage durch



zu

1 Lösen einer Beinklammer

Von

zu

1 Angriff gegen Bank

Von Bank durch



zu

1 Angriff aus eigener Rückenlage

Von Rückenlage durch



zu

1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

Vom Knien zwischen Ukes Beinen durch

zu

Randori (Übungskampf)

Teilnahme an mindestens 2 offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)

oder

2 Aufgaben-Randori am Boden und 2 Aufgaben-Randori im Stand

Partnerverhalten

- Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza
- Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken

Judobegriffe

Juji-gatame	Leistenstreckhebel
Ashi-gatame	mit Hilfe des Beins
Ude-gatame	Drehstreckhebel
Waki-gatame	mit der Seite hebeln
Hara-gatame	mit dem Bauch hebeln
Ude-garami	Beugehebel
Oten-gatame	Rollbankhebel
Ashi-jime	mit Hilfe des Beins
Juji-jime	Kreuzwürger
Hadaka-jime	nacktes, freies Würgen; ohne Hilfe des Judogi würgen
Okuri-eri-jime	Kragenwürger
Ryo-te-jime	Parallelwürger
Kata-ha-jime	Festlegen der Schulter
Kata-te-jime	Einhandwürger
Koshi-jime	Hüftwürger
Neureuther-Würger	Variante des Hadaka-jime
Marhenke-Würger	Variante des Juji-jime