

Prüfungsprogramm 4. Kyu (orange-grün)

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> Zwölf Wurftechniken aus dynamischen Situationen aus dem Grundprogramm, darunter verbindlich: <ul style="list-style-type: none"> O-soto-gari, Harai-goshi, Uchi-mata drei Eindrehtechniken zur Hauptseite drei Eindrehtechniken zur Gegenseite
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> Drei Hebeltechniken <ul style="list-style-type: none"> Juji-gatame Ude-garami eine weitere Hebeltechnik nach freier Wahl sechs Lösungen für Standardsituationen: <ul style="list-style-type: none"> Wiederholung 7. bis 5. Kyu und zusätzlich einen Angriff aus der eigenen Rückenlage einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten

Wurftechniken (Nage-waza) - aus dynamischen Situationen

3 Eindrehtechniken zur Hauptseite	3 Eindrehtechniken zur Gegenseite	4 weitere Techniken (insgesamt 12)
 1. Harai-goshi* (Pflicht)	 oder  1. Uki-goshi oder Koshi-guruma	 1. O-soto-gari* (Pflicht)
2.	2.	 2. Uchi-mata* (Pflicht) [als Ashi-uchi-mata]
3.	3.	3.
		4.

Bodentechniken (Katame-waza)

3 Hebeltechniken			Lösen der Beinklammer	1 Übergang vom Werfen zum Halten
1.  Juji-gatame*	2.  Ude-garami*	3.  Waki-gatame	1.	1.
1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage			1 Angriff gegen die Bank	1 Umdrehtechnik von der Bauchlage zum Halten
1.			1.	1.
1 Angriff aus der eig. Rückenlage				
1.				

Für diese Prüfung brauchst du 4 Arbeitsstunden (klebe sie hier ein!):

