



Prüfungsprogramm 4. Kyu (Orange-Grün)



Name: _____

Ukemi (Falltechnik)

Aus der zügigen Bewegung, jeweils beide Seiten Rolle vorwärts, seitwärts und rückwärts und freier Fall zu beiden Seiten

	Rechts	Links
<input type="checkbox"/> Fallübung vorwärts (über Partner/Hindernis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fallübung seitwärts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fallübung rückwärts (über Partner/Hindernis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> freier Fall (Flieger)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nage-waza (Wurftechnik)

12 von 16 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken*
- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite

Grundprogramm – Wurftechniken Hauptseite

	Rechts	Links
<input type="checkbox"/>  Uchi-mata*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>  Harai-goshi*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>  Tsurikomi-goshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tai-otoshi



Morote-seoi-nage



Uki-goshi

Grundprogramm – Wurftechniken Gegenseite



Koshi-guruma*



Ippon-seoi-nage



Sode-tsurikomi-goshi



O-goshi

Grundprogramm - Fußtechniken

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

Katame-waza (Halteteknik)

- 3 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-5. Kyu
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
- 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

Grundprogramm

- | | | |
|--------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> |  | Juji-gatame* |
| <input type="checkbox"/> |  | Ude-garami* |
| <input type="checkbox"/> |  | Waki-gatame* |
| <input type="checkbox"/> |  | Ude-gatame* |
| <input type="checkbox"/> |  | Angriff gegen die gegnerische Rückenlage |
| <input type="checkbox"/> |  | Angriff aus der eigenen Rückenlage |
| <input type="checkbox"/> |  | sich auf Bauch drehen |
| <input type="checkbox"/> |  | ein Bein klammern |



zwischen die Beine nehmen



durch Brücke überrollen



Angriff gegen die Bank



Ushiro-kesa-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Uki-gatame



Ura-gatame



Umdrehen gegen Bauchlage



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Übergang vom Werfen zum Halten