

# PRÜFUNGSPROGRAMM ZUM 4. KYU

(Empfohlenes Mindestalter 11 Jahre)

## FALLSCHULE (UKEMI)

- Durchreißer

## WURFTECHNIK AUS DEM STAND (TACHI-WAZA) - BEIDSEITIG

- (Sode-) Tsuru-Komi-Goshi
- Koshi-Uchi-Mata
- O-Uchi-Barai oder Ko-Uchi-Barai
- Ko-Uchi-Maki-Komi
- Tomoe-Nage

  
  
  
  


## STANDTECHNIK-DEMONSTRATION AUS DER BEWEGUNG

- Techniken aus sinnvollen Situationen oder Bewegungen werfen:
  - (Sode-) Tsuru-Komi-Goshi - *Beidseitig*
  - Koshi-Uchi-Mata
  - O-Uchi-Barai oder Ko-Uchi-Barai
  - Ko-Uchi-Maki-Komi
  - Tomoe-Nage
- Eine Technik aus dem Kenka-yotsu (Gegengleichen Griff) werfen z.B.:
  - (Sode-) Tsuru-Komi-Goshi
  - Koshi-Uchi-Mata
- Verteidigung durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken z.B.:
  - Seoi-Nage
  - O-Goshi
  - Harai-Goshi

  
  
  
  
  
  
  
  


## BODENTECHNIK-DEMONSTRATION

- **Ude-Gatame** aus Mune-Gatame oder Kuzure- Kesa-Gatame
- **Waki-Gatame** aus Kuzure-Kesa-Gatame
- Aus der Schere Unterlage zu Juji-Gatame oder Ude-Gatame
- Aus der eigenen Bankposition zu Waki-gatame oder zu einem Haltegriff kommen

  
  
  


## RANDORI (3-5MAL A 2 MINUTE)

## VOKABELN

|                   |  |
|-------------------|--|
| Koshi-uchi-mata   | Innerer Schenkelwurf mit der Hüfte           |
| Ko-uchi-barai     | Kleines inneres Fegen                        |
| Ko-uchi-maki-komi | Kleines Einrollen von innen                  |
| O-uchi-barai      | Großes Inneres fegen                         |
| Sutemi-waza       | „Opfertechniken“, Selbstfallwürfe            |
| Tsuru-komi-goshi  | Hebezughüftwurf                              |
| Tomoe-nage        | wörtl. „Wirbelwurf“, Kopfwurf                |
| Ude-gatame        | Mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken |
| Waki-gatame       | Mit der Körperseite hebeln                   |
| Yoko-tomoe-nage   | Seitlicher Kopfwurf; „Wirbelwurf“ zur Seite  |
| Kuzushi           | Gleichgewicht brechen                        |
| Tsukuri           | Annäherung, Wurfansatz                       |
| Kake              | Wurfausführung und Kontrolle                 |

JUDOTEAM