



4. Kyu

Shi Kyu - 4. Schülergrad

Orange - grün Gürtel

Deutscher Judo-Bund Prüfungsordnung für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“, 15.11.2004

4.Kyu: orange-grüner Gürtel
Mindestalter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e.V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik	freier Fall ggf. mit Partnerhilfe (beidseitig)				
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Tsuri-komi-goshi (beidseitig)	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai <i>oder</i> Ko-uchi-barai	Ko-uchi-maki-komi	Tomoe-nage (beidseitig)
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Ude-gatame beidseitig	Waki-gatame beidseitig			
Anwendungsaufgabe Stand (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> Tsuri-komi-goshi und Koshi-Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. Die anderen drei Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken 				
Anwendungsaufgabe Boden (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen 				
Randori (4-6 Randori a' 2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. (Randori spielen!) Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen 				