







Aktionen für Prüfung zum 4. Kyu – orange-grün

Ukemi (Fallen) aus der zügigen Bewegung rückwärts, seitwärts rechts und links, Rolle vorwärts rechts und links

		
Morote-seoi-nage	Sode-tsurikomi-goshi	O-soto-gari (links)
		
Tai-otoshi	Ippon-seoi-nage (links)	Sasae-tsurikomi-ashi
		
Ashi-uchi-mata	Uki-goshi (links)	O-uchi-gari
		
Harai-goshi	Koshi-guruma (links)	De-ashi-barai

		
Ude-gatame	Waki-gatame	Ude-garami
		
Juji-gatame	Angriff aus Rückenlage	Angriff gegen Rückenlage

6 Situationen aus 7. , 6. Kyu und 5.Kyu

			
Kesa-gatame nach Ura-gatame	Übergang von Stand in Tate-shiho-gatame	Umdreher gegen Bauchlage – Kami-shiho-gatame	Hebelansatz wird verhindert – Uki-gatame
			
Beinklammer lösen	Angriff gegen Bank		

Je 2 Stand und Boden Randori