



Budo Club Hikari e.V. Lauffen



柔道

Prüfungsprogramm 4.Kyu orange-grün

Die Grundausbildung wird durch Erweiterung und Festigung / Vertiefung abgeschlossen

Die Standtechniken sind unter Ausnutzung von Aktion oder Reaktion von Uke auszuführen

Die für den 4. Kyu markierten Standtechniken sind Beispiele, es können auch andere Techniken aus dem Technikpool ausgewählt werden

Die Bodentechniken sind aus sinnvollen Ausgangssituationen bzw. aus Übergang zum Boden auszuführen

Die Haltegriffwechsel sind nach einem Befreiungsversuch von Uke auszuführen

Die Randori entfallen bei Nachweis von Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen wie Turnieren bzw Meisterschaften



Budo Club Hikari e.V. Lauffen



Begriffe

Bei den Wurftechniken wird zwischen Linksauslage (Hidari kumi kata) und Rechtsauslage (Migi kumi kata) unterschieden

Kenka yotsu – gegengleiche Auslage

Beispiel: Tori in Rechtsauslage, Uke in Linksauslage

Ai yotsu – gleiche Auslage

Beide Partner nehmen die gleiche Auslage ein

| | |
|----------------|------------------------------------|
| Tsugi-ashi | Steppschritt |
| Suri-ashi | gleiten (schlurfen) auf der Tatami |
| Ayumi-ashi | normales Gehen |
| Ukemi-waza | Falltechniken |
| Nage-waza | Wurftechniken |
| Ne-waza | Bodentechniken |
| Osae-komi-waza | Haltegriffe |
| Kensetsu-waza | Hebel |

柔道

4. Kyu orange-grün Grundprogramm Stand



Morote-seoi-nage



Uki-goshi



De-ashi-barai



O-goshi



Tai-otoshi



Ippon-seoi-nage



O-uchi-gari



Harai-goshi*

Ukemi (Fallen) aus der zügigen Bewegung beidseitig: Rückwärts, seitwärts, Rolle
 12 Wurftechniken, verbindliche mit * markiert
 O-soto-gari, Harai-goshi, Uchi-mata
 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
 3 weitere Techniken des Grundprammes nach freier Wahl
 Stand- und Bodenrandori zu je 2 Minuten



Ko-soto-gake



O-soto-gari *



Uchi-mata*



Koshi-guruma



Sasae-tsurikomi-ashi



Ko-uchi-gari



Sode-tsurikomi-goshi



Tsurikomi-goshi

4. Kyu orange-grün Grundprogramm Boden



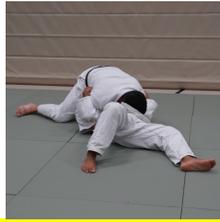
Kesa-gatame



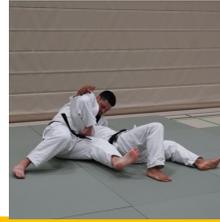
Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Ushiro-kesa-gatame



Ura-gatame



Uki-gatame



Ura-shiho-gatame



Ude-gatame

Drei Hebeltechniken

- Juji-gatame
- Ude-garami
- Eine weitere Hebeltechnik nach freier Wahl

6 Lösungen für Standardsituationen

Wiederholungen aus 7.- 5. Kyu und zusätzlich
einen Angriff aus der eigenen Rückenlage
einen eigenen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

Teilnahme an 2 offiziellen Wettkämpfen oder je
2 Stand- und Boden-Randori mit Vorgaben



Waki-gatame



Umdreher



zw. Den Beinen

Befreiung aus Haltegriffen mittels



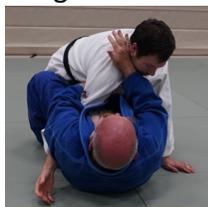
Ude-garami *



Juji-gatame *



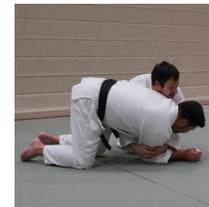
Rückenlage



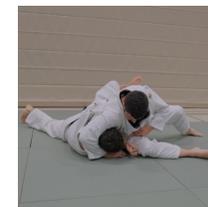
Rückenlage



Beinklammer lösen



Angriff gegen Bank



Bauchlage



Beinklammer



Brückenrolle



Budo Club Hikari e.V. Lauffen



Lösungsbeispiele 4.Kyu



Uki-goshi (links)



Ko-soto-gake



Ippon-seoi-nage (links)



O-uchi-gari



De-ashi-barai (links)



Morote-seoi-nage



Tai-otoshi



Sode-tsurikomi-goshi

柔道



Budo Club Hikari e.V. Lauffen



Lösungsbeispiele 4.Kyu



Harai-goshi *



O-soto-gari *(links)



Sasae-tsuri-komi-ashi



Uchi-mata *

柔道



Ude-garami *



Juji-gatame *



Ude-gatame



Angriff aus eigener Rückenlage



Angriff gegen die gegnerische Rückenlage