






**4. Kyu:**  
orange-grün  
Mindestalter:  
11 Jahre

**Prüfungsinhalte aus dem  
Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade  
des Deutscher Judo-Bund e.V.**





Vorkenntnisse	stichprobenartig	
<b>Falltechnik</b> (1 Aktionen)	freier Fall ggf. mit Partnerhilfe	
<b>Grundform der Wurftechniken</b> (5 Aktionen)	<p>Sode-tsuri-komi-goshi „Hebezughüftwurf“  (zur anderen Seite)</p> 	<p>Koshi-uchi-mata „Innerer Schenkelwurf mit der Hüfte“</p> 
	<p>O-uchi-barai „Großes inneres Fegen“</p> 	<p>Ko-uchi-maki-komi „Kleines inneres Einrollen“</p> 
	<p>Tomoe-nage „Kopfwurf“</p> 	
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsuru-komi-goshi aus gegengleichem Griff werfen</li> <li>• 2 der anderen Techniken aus sinnvoller Situation:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O-uchi-barai aus Kreisbewegung</li> <li>2. Koshi-uchi-mata aus Kreis- oder Rückwärtsbewegung</li> </ol> </li> <li>• Verteidigen durch Blocken gegen 2 Eindrehtechniken:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uke setzt Tsuru-komi-goshi an, Blocken mit Hand</li> <li>2. Uke setzt O-goshi an, Blocken mit der Hüfte</li> </ol> </li> </ul>	

**4. Kyu:**  
**orange-grün**  
**Mindestalter:**  
**11 Jahre**

**Prüfungsinhalte aus dem**  
**Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade**  
des Deutscher Judo-Bund e.V.



<p><b>Grundform der Bodentechniken</b> (2 Aktionen)</p>	<p><b>Ude-gatame</b> „Mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken“</p> 	<p><b>Waki-gatame</b> „Mit der Körperseite hebeln“</p> 
<p><b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (3 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Juji-gatame aus der eigenen Rückenlage ausführen</li><li>• Aus Kesa-gatame Waki-gatame ausführen</li><li>• Aus der eigenen Bankposition Kesa-gatame ausführen: Uke greift von Toris rechter Seite mit seiner rechten Hand an Toris Revers, Tori zieht in Kesa-Gatame</li></ul>	
<p><b>Randori</b> (3-5 Randori à 2 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Standrandori: Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (an Ärmel/Revers) werfen</li><li>• Beim Übergang Stand-Boden Chance zu erfolgreichem Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen</li></ul>	