






4. Kyu:
orange-grün
Mindestalter:
11 Jahre

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





<p>Vorkenntnisse</p>	<p>stichprobenartig</p>	
<p>Falltechnik (1 Aktionen)</p>	<p>freier Fall ggf. mit Partnerhilfe</p>	
<p>Grundform der Wurftechniken (5 Aktionen)</p>	<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> 	
<p>Anwendungsaufgabe Stand (5 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tsuri-komi-goshi aus gegengleichem Griff werfen • 2 der anderen Techniken aus sinnvoller Situation: <ol style="list-style-type: none"> 1. O-uchi-barai aus Kreisbewegung 2. Koshi-uchi-mata aus Kreis- oder Rückwärtsbewegung • Verteidigen durch Blocken gegen 2 Eindrehtechniken: <ol style="list-style-type: none"> 1. Uke setzt Tsuri-komi-goshi an, Blocken mit Hand 2. Uke setzt O-goshi an, Blocken mit der Hüfte 	

4. Kyu:
orange-grün
Mindestalter:
11 Jahre

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



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