

4. Kyu:
orange-grün
Mindestalter:
11 Jahre

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



Falltechnik (5 Aktionen)	Rückwärts (aus Gehen, beidseitig)	Seitwärts (aus Gehen, beidseitig)	Vorwärts (aus Gehen, beidseitig)
Partnerverhalten (3 Aktionen)	Verhalten beim Werfen: <ul style="list-style-type: none"> • Stichprobenartig muss der Prüfling auch geworfen werden (Ukemi Verhalten soll trainiert werden) Verteidigungsverhalten gegen Hebel: <ul style="list-style-type: none"> • Allgemein: Arme eng behalten, Ellenbogengelenk schützen • Gegen Juji-gatame: Zum Gegner hindrehen 		
Wurftechniken aus der Bewegung (Nage-waza) (9 Aktionen)	Seoi-nage (rückwärts) „Schulterwurf“		Tai-otoshi (rückwärts) „Körpersturz“
	O-goshi (rückwärts) „Großer Hüftwurf“		Harai-goshi (rückwärts) „Hüftfeger“
	Morote-seoi-nage (rückwärts) „Schulterwurf mit beiden Händen“		Sode-tsuri-komi-goshi (rückwärts) „Hebezughüftwurf“
			
			
			

4. Kyu:
orange-grün
Mindestalter:
11 Jahre

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



	<p>Uchi-mata (vorwärts) „Innerer Schenkelwurf“</p>		<p>Koshi-guruma (rückwärts) „Hüfttrad“</p>	
	<p>De-ashi-barai (Kreis) „Fußfeger“</p>		<p>O-soto-gari (vorwärts) „Große Außensichel“</p>	
	<p>O-uchi-gari (vorwärts) „Große Innensichel“</p>		<p>Ko-uchi-gari (Kreis) „Kleine Innensichel“</p>	
<p>Bodentechniken (Katame-waza) (3 Aktionen)</p>	<p>Gerollter Juji-gatame + Juji-gatame aus der eigenen Rückenlage „Kreuzhebel“</p>		<p>Ude-garami „Armbeugehebel“</p>	

4. Kyu:
orange-grün
Mindestalter:
11 Jahre

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



<p>Anwendungsaufgaben (3 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Wechsel von Kesa-gatame zu Tate-shio-gatame (nach Befreiungsversuch des Gegeners)• Wechsel von Tate-shio-gatame zu Mune-gatame (nach Befreiungsversuch des Gegeners)• Wechsel von Mune-gatame zu Kami-shio-gatame (nach Befreiungsversuch des Gegeners)• Seoi-nage mit anschließendem Kesa-gatame• 2 Umdrehtechniken:<ul style="list-style-type: none">◦ Zipfeltechnik◦ Umdreher aus Banklage mit Griff ins Revers zu Kami-shio-gatame• Befreiung aus der Beinklammer• Angriff zwischen den Beinen<ul style="list-style-type: none">◦ Oberlage (als Angreifer): Gürteltechnik zu Yoko-shio-gatame (Gürtel diagonal unter den Beinen eng nehmen)◦ Unterlage (als Verteidiger): Juji-gatame aus der eigenen Rückenlage
<p>Randori (4 Aufgaben-Randori à 2 min)</p>	<ul style="list-style-type: none">2 verschiedene „Aufgaben-Randori“ im Stand<ul style="list-style-type: none">• Gezielt Würfe aus dem Programm werfen• brasilianisches Randori2 verschiedene „Aufgaben-Randori“ im Boden<ul style="list-style-type: none">• rauskommen aus dem Haltegriff• Angriff gegen Bank oder Bauchlage