

4. Kyu (orange-grün)

Mindestalter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: Vorkenntnisse werden stichprobenartig überprüft

Falltechnik

(2 Aktionen)

Freier Fall
ggf. mit Partnerhilfe
(beidseitig)



z.B. »Reckstangenfallübung«



z.B. über Partner in der Bank

Grundform der Wurftechniken

(7 Aktionen)

Tsuri-komi-goshi
(beidseitig)
»Hebezug-
Hüftwurf«



Koshi-uchi-
mata
»Innerer
Schenkelwurf«



Ko-uchi-
makikomi
»Kleines inneres
Einrollen«



O-uchi-barai
»Großes inneres
Fegen«



oder Ko-uchi-barai
»Kleines inneres
Fegen«



Tomoe-nage
(beidseitig)
»Kopfwurf«



Grundform der Bodentechniken

(4 Aktionen)

Ude-gatame
(beidseitig)

»mit beiden Händen den Ellenbogen hebeln«



Waki-gatame
(beidseitig)

»mit der Körperseite hebeln«



Anwendungsaufgaben Stand

(7 Aktionen)

Tsuri-komi-goshi und Uchi-mata
aus gegengleichem Griff werfen



Tsuri-komi-goshi
aus Kenka-yotsu



Uchi-mata
aus Kenka-yotsu

Die anderen drei Techniken aus jeweils
einer sinnvollen Ausgangssituation werfen.



Ko-uchi-barai



Ko-uchi-makikomi



Yoko-tomoe-nage

Verteidigen durch Blocken gegen zwei
verschiedene Eindrehetechniken



Hüftdrehung
gegen Uchi-mata

Hüfte senken gegen
Ippon-seoi-nage



Anwendungsaufgaben Boden

(6 Aktionen)

Aus der eigenen Rückenlage
(Uke zwischen Toris Beinen)
Ude-gatame und Juji-gatame ausführen



Ude-gatame



Juji-gatame

Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame
und Waki-gatame ausführen



Ude-gatame



Waki-gatame

Aus der eigenen Bankposition zu
Waki-gatame und zu einem Haltegriff
kommen.



Waki-gatame



Ushiro-kesa-gatame

Randori

(4-6 Randori à 2 Min.)

Im Standrandori die erlernten Würfe aus
verschiedenen Griffen und nach Lösen des
gegnerischen Griffs (am Ärmel und am
Revers) werfen. (Randori spielen!)



...aus ver-
schiedenen
Griffen werfen...



...Lösen des
Griffs am
Ärmel...



...Lösen des
Griffs am
Revers...

Beim Übergang vom Stand zum Boden die
Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur
notwendigen Verteidigung nutzen.

...Chance im
Übergang nutzen...

...notwendige
Verteidigung...



...im Übergang (z.B.
nach O-uchi-gari)
erfolgreich koten...

