



4. Kyu (Orangegurt) Judo Erwachsene

Ukemi Waza: Mae-/Yoko-/Ushiro-Ukemi (über Hindernis)

Nage-Waza (Wurftechnik)

Ko-Soto-Gari (kleine Aussensichel)

Ko-Uchi-Gari (kleine Innensichel)

Koshi-Guruma (Hüfttrad)

Tai-Otoshi (Handwurf)

Harai-Goshi (Hüftfeger)

Uchi-Mata (Schenkelwurf)

Tsuri-Komi-Goshi (Hebehüftwurf)

Okuri-Ashi-Barai (Fussnachfegen)

Katame-Waza (Kontrolltechnik)

Bodentechnik

Kesa-Gatame (Schärpenkontrolle)

- 3 Formen

Kuzure-Gesa-Gatame (Schärpenkontrolle unter Arm)

- 2 Formen, davon eine wie in der Katame-No-Kata)

Kami-Shio-Gatame (Vierpunktkontrolle von oben)

- 2 Formen, davon eine wie in der Katame-No-Kata

Yoko-Shio-Gatame (Vierpunktkontrolle, seitlich)

- 3 Formen

Tate-Shio-Gatame (Vierpunktkontrolle, längsseits)

- 3 Formen

Allgemeines

Randori (kampfmässiges üben)

Uchi-Komi (Eingänge wiederholen)

Renraku-Waza (Kombination von Techniken, Aktionen)

Kakari-Geiko (Angriff des einen, nur Verteidigung des anderen)

Yaku-Soku-Geiko (Studium der Technik)

Tokui Waza

Befreiung aus zwei Osae-Waza (Festhalten)



Theorie

Erklärung von Ukemi-Waza (Falltechnik)

Kenntnis der wichtigsten japanischen Ausdrücke

Kuatsukenntnisse: Hodenschlag, Nasenbluten

Für die 4. Kyu Prüfungen werden auch Stichproben aus den vorhergehenden Prüfungen gemacht.

Glarus, April 2020