



4. Kyu – Grad :orange/grüner Gürtel
Mindestalter: 11. Lebensjahr

Vorkenntnisse: stichprobenartig
Falltechnik: Ukemi

Freier Fall ggf. mit Partnerhilfe (beidseitig)

Grundform der Wurftechniken: 7 Aktionen



Tsurikomi-goshi
(beidseitig)



Koshi-uchi-mata



Ko-uchi-maki-komi



Tomoe-nage
(beidseitig)



O-uchi-barai oder Ko-uchi-barai

Anwendungsaufgaben Stand: 7 Aktionen

Tsurikomi-goshi und Koshi-uchi-mata aus gegenseitigem Griff werfen. Die anderen drei Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen.

Verteidigen durch Blocken gegen zwei verschiedene Eindrehtechniken.

Grundform der Bodentechnik: 4 Aktionen



Ude-gatame beidseitig



Waki-gatame beidseitig

Anwendungsaufgaben Boden : 6 Aktionen

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

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

Aus der eigenen Banklage zu **Ude-gatame** und zu einem Haltegriff kommen.

Randori (4 - 6 Randori a 2min)

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

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