

Judo-Prüfungsordnung nach



4. Kyu – Orange-Grün

Mindestalter: 11 Jahre

Vorkenntnisse	stichprobenartig
Falltechniken	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Freier Fall (beidseitig), ggf. mit Partnerhilfe
Grundformen der Wurftechniken	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tsuru-Komi-Goshi (beidseitig) ✓ Koshi-Uchi-Mata ✓ O-Uchi-Barai oder Ko-Uchi-Barai ✓ Ko-Uchi-Maki-Komi ✓ Tomoe-Nage (beidseitig)
Grundformen der Bodentechniken	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ude-Gatame (beidseitig) ✓ Waki-Gatame (beidseitig)
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tsuru-Komi-Goshi und Koshi-Uchi-Mata aus gegengleichem Griff werfen ✓ Die drei anderen Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen ✓ Verteidigen durch Blocken gegen zwei verschiedene Eindrehetechniken
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) <ul style="list-style-type: none"> ○ Ude.Gatame, ○ Juji-Gatame ausführen ✓ Aus Kuzure-Kesa-Gatame <ul style="list-style-type: none"> ○ Ude-Gatame, ○ Waki-Gatame ausführen ✓ Aus der eigenen Banklage zu Waki-Gatame und zu einem Haltegriff kommen
Randori	<p>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 (4-6 Randori à 2min.)</p>
Kata	- / -

