

**4.Kyu: orange-grüner Gürtel**

**Deutscher Judo-Bund e.V. Prüfungsprogramm**

Mindestalter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)

<b>Vorkenntnisse</b>	stichprobenartig				
<b>Falltechnik</b>	freier Fall ggf. mit Partnerhilfe (beidseitig)				
<b>Grundform der Wurftechniken</b> (7 Aktionen)	Tsuri-komi-goshi (beidseitig)	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai <u>oder</u> Ko-uchi-barai	Ko-uchi-maki-komi	Tomoe-nage (beidseitig)
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (4 Aktionen)	Ude-gatame beidseitig	Waki-gatame beidseitig			
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsuri-komi-goshi und Koshi-Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. Die anderen drei Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen</li> <li>• Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen</li> <li>• Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen</li> <li>• Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen</li> </ul>				
<b>Randori</b> (4-6 Randori a`2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. (<b>Randori spielen!</b>)</li> <li>• Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen</li> </ul>				