



4.Kyu – orange-grüner Gürtel

Name: _____

Fallübungen: aus der zügigen Bewegung rückwärts, seitwärts (re+ li), Rolle vorwärts (re + li)

Würfe Grundprogramm: 12 dynamische Würfe, 3x Eindrehtechnik HS, 3x Eindrehtechnik GS, 3 verbindl. Würfe (bitte jeweils RE/LI und HS/GS/FT ankreuzen)

Wurftechnik	*	RE	LI	HS	GS	FT	Wurftechnik	*	RE	LI	HS	GS	FT
Morote-seoi-nage							De-ashi-barai						
Ippon-seoi-nage							O-soto-otoshi						
Tai-otoshi							O-soto-gari	*					
O-goshi							O-uchi-gari						
Uki-goshi							Ko-uchi-gari						
Koshi-guruma							Ko-soto-gari						
Tsurikomi-goshi							Ko-soto-gake						
Sode-tsurikomi-goshi							Sasae-tsurikomi-ashi						
Harai-goshi	*						Uchi-mata	*					

- = verbindlich, RE = rechts, LI = links, HS = Hauptseite, GS = Gegenseite, FT = Fußtechnik

Bodentechniken Grundprogramm:

Technik	*		Technik	*		Technik	*	
Kuzure-kesa-gatame			Kata-gatame			Juji-gatame		
Kesa-gatame			Kuzure-kami-shiho-gatame			Ude-garami		
Yoko-shiho-gatame			Ushiro/Gyaku-kesa-gatame			Waki-gatame		
Kami-shiho-gatame			Ura-gatame			Ude-gatame		
Tate-shiho-gatame			Uki-gatame					

3 Hebeltechniken aus wenn-dann Situationen (Juji-gatame, Ude-garami, 1 Hebel nach Wahl)

Ausgangssituation	Aktion Tori und/oder Uke	Finale Position / Technik

ein Übergang vom Werfen zum Halten

Wurf	Übergang	Haltegriff

eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in einen Haltegriff

Aktion von vorne / re / li	Umdrehaktion	Haltegriff



4. Kyu – orange-grüner Gürtel

Name: _____

Lösen aus der Beinklammer

Haltegriff	Aktion Lösen aus der Beinklammer	Haltegriff

Ein Angriff gegen die Bankposition

hohe /tiefe Bank Aktion von vorne/ re / li Seite	Umdrehaktion	Finale Position / Technik

Angriff aus der eigenen Rückenlage

Position Uke	Aktion Tori / Uke	Finale Position / Technik

Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

Position Tori	Aktion Tori / Uke	Finale Position / Technik

2x Stand- und 2x Bodenrandori