



4. Kyu (orange-grün): „Werfen auf einem Bein, Angriff und Verteidigung“											
Ukemi-Waza und Partnerverhalten	Ukemi-Waza (=Falltechniken) aus der zügigen Bewegung										
	Yoko-Ukemi (beidseitig)		Ushiro-(Mawari)-Ukemi		Mae-Mawari-Ukemi (beidseitig)						
	Partnerverhalten										
	Herstellen der Ausgangssituation für die Anwendung			Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken siehe Skript (3.DAN) und „JUDO“ (Seite 102)							
	von Nage-Waza (siehe „JUDO“, Seite 47) Positionen zum Gegner: - frontal, Ai-Yotsu, Kenka-Yotsu Faßarten (Kumi-Kata [K-K]): - einseitig, beidseitig, 2:0 - Eri-K-K, Kubi-K-K, Koshi-K-K, Obi-K-K, Ashi-K-K Gehen/Bewegen auf der Matte: Ayumi-Ashi, Tsuru-Ashi, Tsugi-Ashi, Tai-Sabaki		von Katame-Waza (siehe „JUDO“, Seite 102) Ausgangssituationen Übergang Stand-Boden beidseitig im Kniestand UKE/TORI in Banklage UKE/TORI in Bauchlage UKE/TORI mit Beinklammer UKE/TORI mit Beinschere		Hebeltechniken sind sowohl im Stand als auch im Boden erlaubt. <u>passive Verteidigung:</u> - keine gestreckten Arme auf der Matte <u>aktive Verteidigung:</u> Störung während der Phasen im Boden (Griffvorbereitung – Griffansatz – Griffvollstreckung) - Verhinderung des Griffansatzes - Verhindern, dass TORI den Ellenbogen von UKE kontrolliert - Überstrecken/Umschlingen des Armes verhindern - Fixierung der Schulter verhindern						
Nage-Waza (Wurftechniken) „wenn -> dann-Situationen“	-12- Wurftechniken aus dynamischen Situationen aus dem Grundprogramm [(!) = Pflicht] -> verbindlich: O-Soto-Gari, Harai-Goshi, Uchi-Mata -> drei Eindrehtechniken zur Hauptseite -> drei Eindrehtechniken zur Gegenseite										
	<ul style="list-style-type: none"> • Te-Waza (Morote-) Seoi-Nage, Ippon-Seoi-Nage, Tai-Otoshi • Koshi-Waza O-Goshi, Uki-Goshi, Koshi-Guruma, Tsuru-Komi-Goshi, Sode-Tsuru-Komi-Goshi, Harai-Goshi (!) • Ashi-Waza De-Ashi-Barai, Sasae-Tsuru-komi-Ashi, O-Soto-Gari (!), O-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Gari, Ko-Soto-Gari (oder Ko-Soto-Gake), Uchi-Mata (!) 										
Katame-Waza (Bodentechniken) „wenn -> dann-Situationen“	-3- Hebeltechniken										
	Ude-Hishigi-Juji-Gatame 		Ude-Garami (Garami=ein Umschlingen des Ellenbogengelenkes) 		eine weitere Hebeltechnik nach Wahl (gem. KODOKAN-Nomenklatur; S. 9) Ude-Hishigi-Ude-Gatame Ude-Hishigi-Hiza-Gatame Ude-Hishigi-Waki-Gatame Ude-Hishigi-Hara-Gatame Ude-Hishigi-Ashi-Gatame Ude-Hishigi-Sankaku-Gatame Ude-Hishigi-Te-Gatame						
	nach KODOKAN-Nomenklatur zählt dazu auch der in der Systematisierung von Hofmann benannte Kannuki-Gatame										
-6- Lösungen für Standardsituation:											
Ein Übergang vom Werfen zum Halten.		Eine Umdrehtechnik von UKES Bauchlage in eine Osae-Komi-Waza.		Lösen der Beinklammer.		Ein Angriff gegen UKES Bankposition.		Ein Angriff von TORI, wenn UKE in Rückenlage.		Ein Angriff von TORI, wenn TORI in Rückenlage.	
Randori	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) alternativ: • je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten 										

4. Kyu (orange-grün): „Werfen auf einem Bein, Angriff und Verteidigung“

Die Grundausbildung wird durch erneute **Erweiterung und Festigung/Vertiefung** abgeschlossen.

Ukemi sollen in noch dynamischeren Situationen ausgeführt werden. Die Falltechniken erfolgen somit aus der zügigen Bewegung, Fallen vorwärts über Hindernisse sollte ebenfalls bereits geübt und der freie Fall angebahnt werden. Das Werfen erweitert sich auf **zwölf wählbare Beispiele** und vervollständigt das Erlernen des Grundprogramms. **Techniken mit hohen Anforderungen an das Gleichgewicht werden verbindlich gefordert** (fett gedruckt):

- **Te-waza:** (Morote-)Seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi
- **Koshi-waza:** O-goshi, Uki-goshi, Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, **Harai-goshi**
- **Ashi-waza:** **O-soto-gari**, De-ashi-harai, O-uchi-gari, Sasae-tsurikomi-ashi, Ko-uchi-gari, **Uchi-mata**

Gegenüber dem Programm für den 5. Kyu erhöht sich erneut die Anzahl der Wurfaktionen (**Erweiterung**). Wiederholung der bisherigen Inhalte sind wiederum erwünscht (**Festigung/Vertiefung**).

Die Handlungsmöglichkeiten im Bodenkampf werden in gleicher Weise erweitert.

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • Zwölf Wurftechniken aus dynamischen Situationen aus dem Grundprogramm, darunter verbindlich: <ul style="list-style-type: none"> ○ O-soto-gari, Harai-goshi, Uchi-mata ○ drei Eindrehtechniken zur Hauptseite ○ drei Eindrehtechniken zur Gegenseite
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • Drei Hebeltechniken <ul style="list-style-type: none"> ○ Juji-gatame ○ Ude-garami ○ eine weitere Hebeltechnik nach freier Wahl • sechs Lösungen für Standardsituationen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wiederholung 7. bis 5. Kyu und zusätzlich ○ einen Angriff aus der eigenen Rückenlage ○ einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten