4.Kyu

12 Wurftechniken
aus dem Grundprogramm
3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
Pflicht: O-soto-gari, Harai-goshi, Uchi-Mata

Werfen auf einem Bein, Hebeln

Grundprogramm Stand

✓ wir empfehlen ✓ Pflichtprogramm

Hauptseite	Gegenseite	Fußtechniken	weitere Techniken
Morote-seoi-nage ✓	O-goshi ✓	De-ashi-barai	Uki-goshi
Tai-otoshi ✓	Ippon-seoi-nage ✓	O-uchi-gari ✓	Ko-soto-gake ✓
Tsuri-komi-goshi	Sode-tsuri-komi-goshi ✓	Ko-uchi-gari ✓	Sasae-tsuri-komi-ashi
Uchi-mata ✓	Koshi-guruma ✓	O-soto-gari ✓	Harai-goshi ✓

Bereich	Prüfungsinhalte
Ukemi und Partnerverhalten (Fallschule)	• aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Judorolle • Herstellen der Ausgangsituationen für die Anwendung der Nage-waze und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken
Nage-waza (Wurftechniken)	• 12 Wurftechniken aus dynamischen Situationen aus dem Grundprogramm, **darunter verbindlich: O-soto-gari, Harai-goshi, Uchi-mata** - 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite - 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite

© Copyright, eine Vervielfältigung ist nur mit schriftlicher Genehmigung durch die PSV Essen Judoabteilung erlaubt.

4.Kyu

3 Hebeltechniken
1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

Werfen auf einem Bein, Hebeln

Grundprogramm Boden

✓ wir empfehlen ✓ Pflichtprogramm

Kesa-gatame	Yoko-shiho-gatame	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame	Übergang vom Werfen zum Halten ✓
Ushiro-kesa-gatame	Kuzure-kami-shiho-gatame	Uki-gatame	Ura-gatame	Umdrehen gegen die Bauchlage ✓
sich auf den Bauch drehen	ein Bein klammern lösen Beinklammer ✓	zwischen die Beine nehmen	durch Brücke überrollen	Angriff gegen die Bank ✓
Juji-gatame ✓	Ude-garami ✓	Waki-gatame ✓	Ude-gatame	Angriff gegen die - **und** aus der eigenen- Rückenlage (Bild) ✓

Bereich	**Prüfungsinhalte**
Katame-waza (Haltetechniken)	• 3 Hebeltechniken - **Juji-gatame, Ude-garami** - **eine weitere Hebeltechnik** nach freier Wahl • 6 Lösungen für Standardsituationen: - Wiederholung vom 7. Kyu bis 5. Kyu, **und** - 1 Angriff aus der eigenen Rücklage - 1 Angriff gegen die gegnerischen Rückenlage
Randori/Shiai (Übungs- /Wettkampf)	• 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