

Kyu-Graduierungsprogramm - 4. Kyu (ab 9 Jahren)

Ukemi-Waza (Fallschulntechniken) – 3 Aktionen

Zempo-Ukemi
(Vorwärts-Rolle)



Ushiro-Ukemi
(Fallschule Rückwärts)



Yoko-Ukemi
(Seitwärts)



Nage-Waza (Wurftechniken): Techniken aus der Bewegung werfen – 12 Aktionen

3 Techniken zur Gegenseite oder zur anderen Seite werfen

Würfe alt – 7 weitere Techniken wählen
(Fettmarkiert Pflicht)

O-Soto-Otoshi
(Großes äußeres Stürzen)



De-Ashi-Barai
(Fußfeger)



O-Uchi-Gari
(Großes inneres wegsicheln)



Ko-Uchi-Gari
(kleines inneres wegsicheln)



O-Soto-Gari
(Großes äußeres Sicheln)



Ko-Soto-Gate
(Kleines äußeres einhängen)



Tai-Otoshi
(Körpersturz)



O-Goshi
(Großer Hüftwurf)



Ippon-Seoi-Nage /
Kata-Seoi-Nage
(Schulterwurf)



Sode-Tsurikomi-Goshi
(Ärmel heben und Hüftwurf ziehend)



Würfe neu

Uchi-Mata
(Innenschenkelwurf) oder



Uki-Goshi
(Hüftschwung)



Harai-Goshi
(Hüftfeger)



Tsurikomi-Goshi
(Hebehüftwurf)



Morote-Seoi-Nage
(Schulterwurf) oder



Koshi-Guruma
(Hüfttrad)



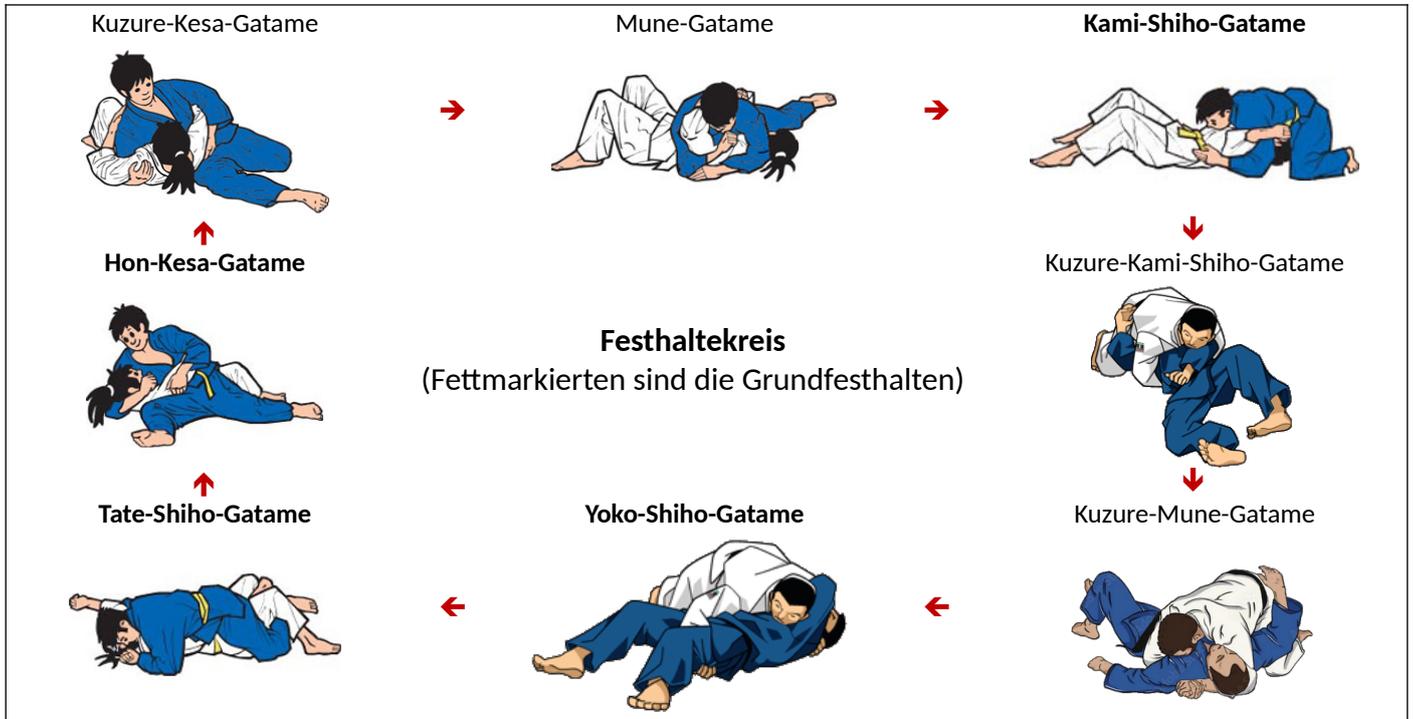
Sasai-Tsuri-Komi-Ashi
(Hebezugfußhalten)



Ne-Waza (Bodentechniken) - 9 Aktionen

Boden alt - Kann Stichprobenartig abgefragt werden

- Übergang von Stand zu Boden in eine Festhalten - 3 Aktionen
- 2 Umdreher aus der Bank und 1 Umdreher aus der Bauchlage zu einer Festhalte - 3 Aktionen
- Lösen einer Beinlammer während Tori von Ukes-Beinen angreift
- Lösen einer Beinlammer während Tori Uke in einer Festhalte hat
- 4 Befreiungen aus den 4 Grundfesthalten
- Weiterer Angriff gegen Ukes Bauch- oder Bankposition zu einer Festhalte z.B. Sankaku



Boden neu

- Angriff aus der eigenen Rückenlage in einen Hebel oder Festhalte gehen**
- Angriff aus der gegnerischen Rückenlage in einen Hebel oder Festhalte gehen**

Kansetsu-Waza (Hebeltechniken) - Aus Standard-Situationen erarbeiten

Juji-Gatame
(Leistenstreckhebel)



Ude-Gatame
(Drehstreckhebel)



Waki-Gatame
(Gestreckter Hebel über die Achsel)



Ashi-Gatame als Kesa-Ashi-Gatame
(Gestreckter Hebel mit Hilfe des Beines)



Ude-Garami
(Gebeugter Hebel)



Randori (Übungskämpfe) – 4 Aktionen

Je 2-Mal Übungskämpfe im Stand und im Boden
Alternativ Nachweis der Teilnahme an 2 Wettkämpfen

Theorie

Judo-Werte

Mut, Respekt, Selbstbeherrschung, Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Ernsthaftigkeit, Hilfsbereitschaft, Wertschätzung, Höflichkeit, Freundschaft

Vokabeln

Mate - Stopp
Hajime - Beginnen
Rei - Verbeugen
Sone-Mama – Nicht mehr bewegen und sprechen
Yoshi – Wieder bewegen und sprechen
Yoko-Ukemi – Seitwärts Fall
Osae-Komi – Festhalte gültig
Toketa – Festhalte ungültig
Sore-Made – Das war's / Kampfende
Ushiro-Ukemi – Fallschule Rückwärts
Nage-Waza – Wurftechniken
Ne-Waza – Bodentechniken
Koshi-Waza – Hüftwurftechniken
Ashi-Waza – Fusswurftechniken
Te-Waza – Hand- und Schultertechniken

Judo-Theorie - Selbsterarbeitung

Befreiungsarten:

- auf den Bauchlegen
- Beinklammer
- Durch Brücke
- Aufrichten (Sit-Up)
- Zwischen die Beine nehmen

NEU

6 verschiedene Situationen wofür es Shido gibt
6 verschiedene Situationen wofür es Hansoku-make gibt
Woher kommt Judo
Wer hat das moderne Judo erfunden
Was ist der Kodokan
Wann wurde der Kodokan gegründet