

AUSBILDUNGSPROGRAMM ZUM 4. KYU (ORANGE-GRÜN)

6-12 Monate nach der letzten Kyuprüfung

Judopass muss vorhanden sein

Prüfung zum Power Kyu Lehrgang oder zur Zentralen Kyuprüfung

UKEMI UND PARTNERVERHALTEN

- Aus der zügigen Bewegung
Vorwärts
Rückwärts
Seitwärts
- Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken

NAGE-WAZA („WENN->DANN SITUATIONEN“)

Zwölf Wurftechniken:

- verbindliche Techniken
Harai-goshi
Uchi-mata
O-soto-gari
- **drei** Eindrehtechniken zur Hauptseite z.B.:
Morote-seoi-nage
Tai-otoshi
Tsurikomi-goshi
- **drei** Eindrehtechniken zur Gegenseite z.B.:
O-goshi
Kata-seoi-nage
Sode-tsurikomi-goshi
- **drei** Fußwürfe:
De-ashi-barai
Ko-uchi-gari
O-uchi-gari

NE-WAZA („WENN->DANN SITUATIONEN“)

- **Juji-Gatame** gegen die Bank (gerollt)
- **Ude-garami** gegen Mune-gatame
- ein weiterer Hebel z.B Waki-gatame aus dem Befreiungsversuch von Uke gegen Kuzure-kesa-gatame
- Demonstration des Haltekeises
- Eine Umdrehtechnik gegen die Bank oder Bauchlage
- Herausarbeiten der 4 Festhaltegruppen aus einer Standartsituation
- Einen Angriff aus der eigenen Rückenlage (schere Unterlage)
- Einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage (Schere Oberlage)

RANDORI (3-5MAL A 2 MINUTE)

VOKABELN

Uchi-mata
Tsurikomi-goshi
O-soto-gari
Harei-goshi
Ude-gatame
Ude-hishigi-
Ude-garami

Innerer Schenkelwurf
Hebezugwurf
Große-außen-sichel
Hüftfeger
Mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken
Steckhebel
Beuge-/ Schlüsselhebel

JUDOTEAM