



Mein Programm für den 4. Kyu Orange-Grüngurt

Name: _____ Mein Partner: _____ Datum: _____

Mein(e) Trainer: _____ Mein Prüfer: _____

Liebe Judokas,

zu dieser letzten Stufe des Grundprogramms benötigst du für dein Standprogramm 12 Wurftechniken, davon müssen 3 verbindliche Techniken aus dem 4. Kyu sein. Auch hier sind wieder Würfe aus den vorherigen Programmen zu wiederholen. 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite und 2 zur Gegenseite. Die restlichen 5 Würfe kannst du dir wieder selbst aussuchen. Im Boden zeigst du erstmalig 3 von 5 Hebeltechniken plus je ein Angriff aus deiner eigenen Rückenlage und wenn Uke in Rückenlage ist. Und nun wünschen wir dir viel Erfolg.

Ukemi Waza – Falltechniken

Aus dem Laufen jeweils Fallen seitwärts, Fallen rückwärts.

rechts links

Rolle rückwärts

Freier Fall vorwärts oder mit Hilfe an einem stehenden Partner

Nage Waza – 12 Wurftechniken

3 verbindliche Techniken:

Uchi-mata, O-soto-gari, Harai-goshi

3 Techniken zur Hauptseite:

Morote-seoi-nage, Tai-otoshi, Tsuru-komi-goschi

2 Techniken zur Gegenseite:

O-goshi, oder Uki-goschi, Ippon-seoi-nage
Sode-tsuru-komi-goshi, Koshi-guruma

meine Technik 1

meine Technik 2

4 weitere (Fuß) Techniken:

De-ashi-barai, O-uchi-gari oder Ko-uchi-gari
Ko-soto-gake, Sasae-tsuru-komi-ashi

Ne Waza - Bodentechniken

2 verbindliche Hebeltechniken

Juji-gatame, Ude-garami

1 weitere Hebeltechnik

Waki-gatame, Ude-gatame,

meine Technik

6 Lösungen für Standardsituationen

1 Angriff aus Toris Rückenlage _____

1 Angriff aus Ukes Rückenlage zwischen den Beinen _____

2 Angriffe aus Ukes Bauchlage _____

2 Angriffe aus Ukes Bankposition _____

Je zwei Stand- und Bodenrandoris (Übungskampf)