









Falltechnik 2 Aktionen	Freier Fall zu beiden Seiten (ggf. auch mit Hilfe eines Partner)		Vor- kenntnisse	Stichprobenartig aus Techniken des Stand und Bodenprogramms der bisherigen Kyustufen.		
Grundformen der Wurftechniken 7 Aktionen						
	Tsurikomi-goshi (beidseitig)	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai oder Ko-uchi-barai	Ko-uchi-maki-komi		Tomoe-nage (beidseitig)
Grundformen der Bodentechniken 4 Aktionen			Beide Hebeltechniken sind beidseitig auszuführen.			
	Ude-gatame	Waki-gatame				
Anwendungsaufgabe Stand 7 Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tsurikomi-goshi und Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. Die restliche drei Techniken jeweils aus einer sinnvollen Ausgangssituation werfen. ○ Verteidigung durch Blocken gegen zwei verschiedene Eindrehtechniken. 					
Anwendungsaufgabe Boden 6 Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aus der eigenen Rückenlage Ude-gatame und Juji-gatame ausführen. ○ Aus Kuzure-gesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen. ○ Aus der eigenen Bankposition zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen. 					
Randori 4 - 6 Randori a'2 min.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffes (Ärmel- u. Reversgriff) werfen. (Randori spielen!) ○ Beim Stand-Bodenübergang die Chance zum erfolgreichen Angriff oder Verteidigung nutzen. 					



Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (orange-grüner Gürtel)

Mindestalter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)



Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

Ausbildungsschwerpunkte

Für einen fortgeschrittenen Judoka ist es wichtig die bisher erlernten Techniken als Basis für neue Techniken zu wiederholen. Darum werden bei dieser Ausbildungsstufe zum ersten mal Vorkenntnisse abgefragt. Die bisher erlernten Sicheltechniken sollten in Variationen geübt werden. Aspekte der Kumi-kata werden durch Grifflösen erweitert. Der freie Fall unterstützt die erste Selbstfalltechnik (Sutemi-waza). Beim Üben sollte dem Judoka eine Vielfalt an Situationen aufgezeigt werden, um seinen Handlungsspielraum erweitern zu können. Insbesondere beim Grifflösen und Griffwechsel. Beim Übergang vom Stand in die Bodenlage geht es um schnelles Erkennen der Möglichkeiten zum Angriff oder Verteidigung.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

Vorkenntnisse

Es gilt erstmals auch Techniken der vorherigen Kyustufen stichprobenartig auf Verlangen zu zeigen. Dies gilt auch für die Stufen 3. bis 1. Kyu und wird deshalb auch nicht nochmals erwähnt.

Falltechnik

Feier Fall kann auch unter Zuhilfenahme eines Partners gezeigt werden. Judokas über 30 dürfen auf eine Weichbodenmatte fallen.

Grundformen der Wurftechnik

Hier liegt eine besondere Bedeutung auf Ukes korrektem Verhalten während der Wurfvorbereitung und Wurfausführung (Kuzushi, Tsukuri und Kake). Bei Tomoe-nage kann alternativ auch Yoko-tomoe-nage gezeigt werden.

Grundformen der Bodentechnik

Mit den neuen Armhebeltechniken wird eine weitere Art der Streckhebeltechniken (Ude-hishigi-waza) gezeigt, die zur sicheren Anwendung beidseitig geübt werden müssen.

Anwendungsaufgabe Stand

Es ist wichtig auf Zug und Druck der Arme reagieren zu können. Das Blocken einer Technik kann sowohl mit dem Armen als auch mit der Hüfte erfolgen, wobei man den Griff beibehalten oder losreißen kann. Verschiedene Bewegungsrichtungen und Griffvarianten rufen die unterschiedlichsten Wurfsituationen her, auf die Uke und Tori entsprechend reagieren soll (Situationen nutzen und schaffen).

Anwendungsaufgabe Boden

Die erlernten Armhebel sollen aus Standardsituationen sinnvoll angewendet werden. Z.B aus Ukes Befreiungsversuche aus einer Haltetechnik, oder durch Verteidigen in der Banklage, sowie aus Toris Rückenlage. Erstmals werden Techniken als Konter am Boden eingesetzt, wenn Tori in der Bankposition in der Unterlage Ukes Angriffversuche ausnutzt (Waki-gatame, oder Haltegriff).

Randori

Beim Randori sollen die Judoka durch freies spielerisches Üben mit Ansätzen zum „Kampfcharakter“ zeigen. Dabei gilt eine aufrechte Körperhaltung für saubere, schnelle, beidseitige Wurfansätze.

Nicht nur mit einer Griffart, sondern mit verschiedenen Griffen zu Wurftechniken kommen.

Durch ein bewegliches, lockeres Randori mit wechselseitigen Angriffsverhalten auch Situationen beim Übergang vom Stand in die Bodenlage nutzen.

Lexikon zum 4. Kyu

Der Prüfling sollte gerade die Namen der Techniken kennen, die zum Bestehen der Prüfung erforderlich sind.

Koshi-uchi-mata	<i>Innenschenkelwurf mit Hüfteinsatz</i>
Ko-uchi-barai	<i>Kleines Innenfegen</i>
O-uchi-barai	<i>Großes Innenfegen</i>
Ko-uchi-maki-komi	<i>Kleines Einrollen von innen</i>
Sutemi-waza	<i>Selbstfallwürfe durch Aufgeben des eigenen Gleichgewichts</i>
Tsuri-komi-goshi	<i>Hebezughüftwurf</i>
Tomoe-nage	<i>Wirbelwurf, Kopfwurf</i>
Ude-gatame	<i>Armstreckhebel</i>
Waki-gatame	<i>Hebeln mit der Körperseite</i>
Kuzushi	<i>Gleichgewichtsbruch</i>
Tsukuri	<i>Annähern Eindrehen, Wurfansatz</i>
Kake	<i>Wurfausführung, Kontrolle des Partners</i>
Ude-hishigi-waza	<i>Hebeltechniken mit gestrecktem Arm</i>