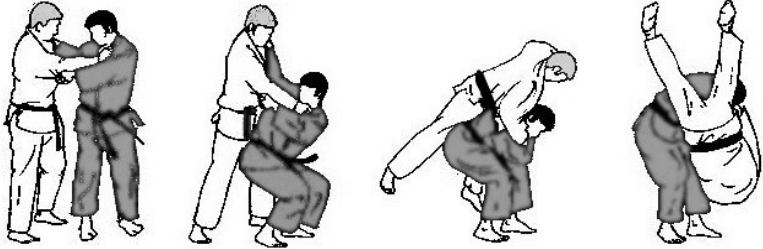







**4. Kyu (orange-grüner Gürtel)**

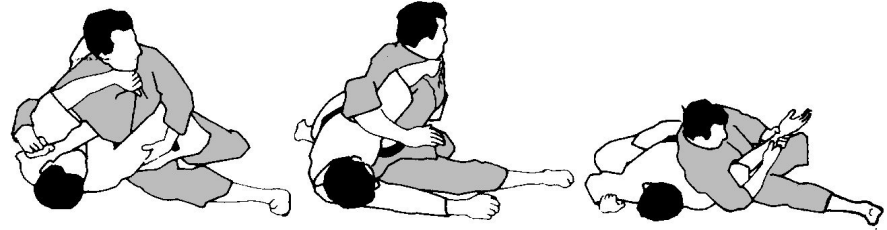
Mindestalter: 11 Jahre (Jahrgang)

1. Vorkenntnisse	2. Falltechnik (1 Aktion)
stichprobenartig	Feier Fall ggf. mit Partnerhilfe
3. Grundform der Wurftechnik (5 Aktionen, eine der Techniken auch zur anderen Seiten werfen)	
	
Tsurikomi-goshi	Koshi-uchi-mata
	
O-uchi-barai	oder Ko-uchi-barai
	
Tomoe-nage	Ko-uchi-maki-komi

#### 4. Grundform der Bodentechnik (2 Aktionen)



Ude-gatame



Waki-gatame

#### 5. Anwendungsaufgaben Stand (5 Aktionen)

- Tsuru-komi-goshi oder Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen.
- Zwei der anderen vier Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen.
- Verteidigen durch Blocken gegen zwei verschiedene Eindrehtechniken.

#### 6. Anwendungsaufgaben Boden (3 Aktionen)

- Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame oder Juji-gatame ausführen.
- Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame oder Waki-gatame ausführen.
- Aus der eigenen Bankposition zu Waki-gatame oder zu einem Haltegriff kommen.

#### 7. Randori (3-5 Randori á 2 Min)

- Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. (Randori spielen!)
- Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen.

#### Lexikon

<i>Koshi-uchi-mata</i>	Innerer Hüftschenkelwurf
<i>Ko-uchi-barei</i>	Kleines inneres Fegen
<i>Ko-uchi-maki-komi</i>	Kleines inneres Einrollen
<i>O-uchi-barai</i>	Großes inneres Fegen
<i>Tomoe-nage</i>	wörtl. Wirbelwurf, Kopfwurf
<i>Ude-gatame</i>	mit beiden Händen auf den Ellbogen drücken
<i>Waki-gatame</i>	mit der Körperseite hebeln
<i>Yoko-tomoe-nage</i>	wörtl. Wirbelwurf, Kopfwurf zur Seite
<i>Kuzushi</i>	Gleichgewicht brechen
<i>Tsukuri</i>	Annäherung, Wurfansatz
<i>Kake</i>	Wurfausführung und Kontrolle
<i>Sutemi-waza</i>	Opfertechniken, Selbstfallwürfe
<i>Tsuru-komi-goshi</i>	Hebezughüftwurf