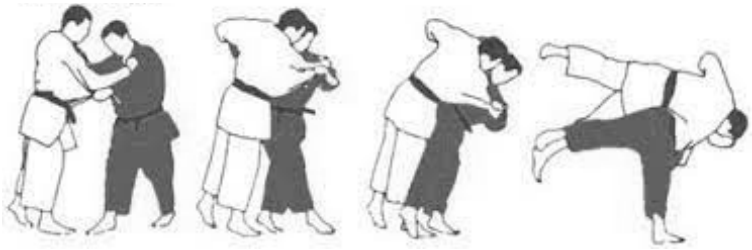
Graduierungssystem PS Karlsruhe - Grundprogramm

4. Kyu (orange-grüner Gürtel)

1. Falltechniken - Ukemi		
Rollen rückwärts (beidseitig)	Fallen seitwärts (beidseitig)	Rollen / Fallen vorwärts (beidseitig)

2. Standtechniken - Nage-waza: **12 Techniken des 7. - 4. Kyus** (3x Hauptseite, 3x Gegenseite)	
	
Harai-goshi	Uchi-mata
O-soto-gari	Koshi-guruma (rechts und links)

Inklusive folgende verbindliche Techniken:

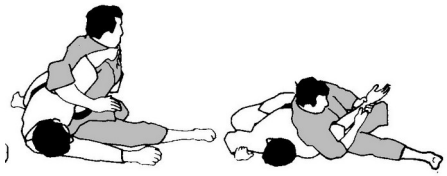
- Harai-goshi
- Uchi-mata
- O-soto-gari

3. Bodentechniken (Katame-waza): **alle Techniken des 7. bis 4. Kyus**

- Hebeltechniken – Kansetzu-waza: 3 Hebeltechniken

Juji-gatame (verbindlich)
Ude-garami (verbindlich)
Waki-gatame
Ude-gatame

inklusive Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken

			
Ude-gatame	Waki-gatame	Ude-garami	Juji-gatame

verbindlich:

Angriff aus der eigenen Rückenlage
Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

Lexikon

Juji-gatame	Kreuzstreckhebel
Harai-goshi	Hüftfegen
Uchi-mata	Innenschenkelwurf
O-soto-gari	Große Außensichel
Koshi-guruma	Hüftrad
Ude-gatame	Armdrehstreckhebel
Waki-gatame	Hebeln mit der Seite
Ude-garami	Armbeugehebel

4. Randori (3-5 Randori á 2 Min)

2 Standrandori
2 Bodenrandori
oder
Wettkampfnachweis