

#### 4. Kyu (orange-grün): „Werfen auf einem Bein, Angriff und Verteidigung“

Die Grundausbildung wird durch erneute **Erweiterung und Festigung/Vertiefung** abgeschlossen.

Ukemi sollen in noch dynamischeren Situationen ausgeführt werden. Die Falltechniken erfolgen somit aus der zügigen Bewegung, Fallen vorwärts über Hindernisse sollte ebenfalls bereits geübt und der freie Fall angebahnt werden. Das Werfen erweitert sich auf **zwölf wählbare Beispiele** und vervollständigt das Erlernen des Grundprogramms. **Techniken mit hohen Anforderungen an das Gleichgewicht werden verbindlich gefordert** (fett gedruckt):

- **Te-waza:** Morote-seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi
- **Koshi-waza:** O-goshi, Uki-goshi, Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, **Harai-goshi**
- **Ashi-waza:** **O-soto-gari**, De-ashi-harai, O-uchi-gari, Sasae-tsurikomi-ashi, Ko-uchi-gari, **Uchi-mata**

Gegenüber dem Programm für den 5. Kyu erhöht sich erneut die Anzahl der Wurfaktionen (**Erweiterung**). Wiederholung der bisherigen Inhalte sind wiederum erwünscht (**Festigung/Vertiefung**).

Die Handlungsmöglichkeiten im Bodenkampf werden in gleicher Weise erweitert.

#### Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle</li> <li>• Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza</li> <li>• Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken</li> </ul>
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwölf Wurftechniken aus dynamischen Situationen aus dem Grundprogramm, <b>darunter verbindlich:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>O-soto-gari, Harai-goshi, Uchi-mata</b></li> <li>○ drei Eindrehtechniken zur Hauptseite</li> <li>○ drei Eindrehtechniken zur Gegenseite</li> </ul> </li> </ul>
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drei Hebeltechniken <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Juji-gatame</li> <li>○ Ude-garami</li> <li>○ eine weitere Hebeltechnik nach freier Wahl</li> </ul> </li> <li>• sechs Lösungen für Standardsituationen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wiederholung 7. bis 5. Kyu und zusätzlich</li> <li>○ einen Angriff aus der eigenen Rückenlage</li> <li>○ einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage</li> </ul> </li> </ul>
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)</li> <li>• alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten</li> </ul>