








<b>Falltechnik</b> 1 Aktionen	Freier Fall (ggf. auch mit Hilfe eines Partner)		<b>Vor- kenntnisse</b>	Stichprobenartig aus Techniken des Stand und Bodenprogramms der bisherigen Kyustufen.		
<b>Grundformen der Wurftechniken</b> eine der Wurftechniken zur anderen Seite Empfehlung: Tsuru komi goshi						
5 Aktionen	Tsuru-komi-goshi	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai    oder    Ko-uchi-barai	Ko-uchi-maki-komi		Tomoe-nage
<b>Grundformen der Bodentechniken</b>						
2 Aktionen	Ude-gatame	Waki-gatame				
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tsuru-komi-goshi <b>oder</b> Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. Zwei der restlichen vier Techniken jeweils aus einer sinnvollen Ausgangssituation werfen.</li> <li>○ Verteidigung durch Blocken gegen zwei verschiedene Eindrehtechniken.</li> </ul>					
5 Aktionen						
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aus der eigenen Rückenlage Ude-gatame <b>oder</b> Juji-gatame ausführen.</li> <li>○ Aus Kuzure-gesa-gatame Ude-gatame <b>oder</b> Waki-gatame ausführen.</li> <li>○ Aus der eigenen Bankposition zu Waki-gatame <b>oder</b> zu einem Haltegriff kommen.</li> </ul>					
3 Aktionen						
<b>Randori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffes (Ärmel- u. Reversgriff) werfen. <b>(Randori spielen!)</b></li> <li>○ Beim Stand-Bodenübergang die Chance zum erfolgreichen Angriff oder Verteidigung nutzen.</li> </ul>					
3 - 5 Randori a'2 min.						



# Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (orange-grüner Gürtel)

Mindestalter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)



## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

### Ausbildungsschwerpunkte

Es beginnt das Grundlagentraining. Der Begriff beinhaltet, dass zum Erreichen der aufgeführten motorischen Ziele eine systematische, regelmäßige und nachhaltige technisch/ taktische Ausbildung notwendig ist. Das Grundlagentraining soll auf keinen Fall einseitig wettkampfsportlich ausgerichtet sein.

Für einen fortgeschrittenen Judoka ist es wichtig, regelmäßig die Techniken der Grundausbildung als stabile Basis für neue Techniken zu wiederholen (vgl. Vorkenntnisse)

Die erlernten Sicheltechniken von innen sollen in Varianten unterrichtet werden.

Koshi-uchi-mata als eine der erfolgreichsten Wettkampftechniken ist ein technischer Schwerpunkt dieser Ausbildungsstufe.

Die Aspekte der Kumi-kata („der Art zu greifen“) werden durch Möglichkeiten des Grifflösens erweitert.

Der freie Fall ist notwendig, um vor allem bei der Einführung der ersten Sutemi-waza („Selbstfalltechnik“) als Uke das Üben angstfrei unterstützen zu können.

Es geht auf dieser Ausbildungsstufe bei den Wurftechniken auch darum, die Handlungsspielräume der Judoka zu erweitern und ihnen vielfältige Situationen bei der Anwendung der Wurftechniken aufzuzeigen. Vergrößerte Handlungsmöglichkeiten sollen sich auch im Standrandori zeigen, indem Aspekte der Kumi-kata wie Griffwechsel und Griff lösen sowie sinnvolles und variables Anwenden der Wurftechniken angewandt werden.

Im Übergang vom Stand in die Bodenlage geht es um das sinnvolle und schnelle Erkennen und Nutzen sich bietender Situationen in den verschiedenen Lagen als Unter- oder Obermann sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung.

### Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

#### Vorkenntnisse

In dieser Gürtelstufe sollen zum ersten Mal Vorkenntnisse abgeprüft werden. Es soll stichprobenartig überprüft werden, ob grundsätzliche Bewegungsfertigkeiten und Techniken der vorherigen Stufen als Basis beherrscht werden. Dies gilt auch für alle folgenden Stufen und wird deshalb in den folgenden Erläuterungen nicht nochmals erwähnt!

#### Falltechnik

Der freie Fall kann von älteren Judoka über 30 Jahren auch auf einer Weichbodenmatte demonstriert werden.

Unter Partnerhilfe verstehen wir z.B. einen stehenden Partner, über dessen Arm man fällt („Reckstangen-Fallübung“)

#### Grundformen der Wurftechnik

Zur technisch korrekten Ausführung der Wurftechniken auf dieser Stufe ist das richtige Verhalten von Uke vor dem Wurf (Kuzushi, Bewegung) und im Wurf (lockeres Fallen) von besonderer Bedeutung. Bei Tomoe-nage kann alternativ auch Yoko-tomoe-nage demonstriert werden. Zur anderen Seite wird Sode-tsuru-komi-goshi empfohlen.

#### Grundformen der Bodentechnik

Die neuen Armhebel zeigen weitere Möglichkeiten auf, wie man den gestreckten Arm im Ellenbogengelenk hebeln kann. Für eine sichere Anwendung dieser Techniken ist beidseitiges Üben unerlässlich, geprüft wird aber nur eine Seite.

#### Anwendungsaufgabe Stand

Für das judogemäße Ausführen der Anwendungsaufgabe ist es wichtig, die verschiedenen Möglichkeiten einzuüben, wie man auf Zug und Druck der Arme reagieren kann. Blocken einer Eindrehtechniken kann sowohl mit den Armen als auch mit der Hüfte erfolgen, wobei man den Griff beibehalten oder losreißen kann.

Die unterschiedlichen Wurfsituationen können durch verschiedene Bewegungsrichtungen, unterschiedliche Griffsituationen oder durch unterschiedliche Aktivitäten von Uke und Tori („Situationen nutzen oder schaffen“) hergestellt werden.

### Anwendungsaufgabe Boden

Die erlernten Armhebel sollen in Standardsituationen sinnvoll angewendet werden. Wenn Uke sich aus Haltegriffen zu befreien versucht, in der Bank verteidigt oder wenn Tori auf dem Rücken liegt, können Armhebel aber auch Haltegriffe erfolgreich angewendet werden.

Erstmals werden Grifftechniken als Konter am Boden eingesetzt, wenn Tori aus der Bankposition in Unterlage Angriffsversuche von Uke für sich zu Waki-gatame oder einem Haltegriff nutzt

### Randori

Die Randori auf dieser Stufe sollten ein freies, spielerisches Üben mit beginnendem „Kampfcharakter“ sein. Die beim Randori übenden Judoka sollen:

-nicht durch eine gebeugte Körperhaltung Wurfansätze erschweren, sondern mit aufrechtem Oberkörper wechselseitig schnelle Wurfansätze ermöglichen.

-nicht nur mit einem Griff üben, sondern mit verschiedenen Griffhaltungen zu Wurftechniken kommen.

-nicht hart verteidigen oder hektisch angreifen, sondern ein bewegliches, lockeres Randori mit wechselseitigen Angriffs- und Verteidigungsaktionen zeigen.

-nicht ausschließlich im Stand arbeiten, sondern auch die Chancen nutzen, sinnvoll zur Bodenlage über zu gehen.

### 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>
Tsuru-komi-goshi	<i>Hebezughüftwurf</i>
Tomoe-nage	<i>Wirbelwurf, Kopfwurf</i>
Yoko tomoe nage.....	<i>seitlicher Körperwurf</i>
Ude-gatame	<i>Armstreckhebel</i>
Waki-gatame	<i>Hebeln mit der Körperseite</i>
Kuzushi	<i>Gleichgewichtsbruch</i>
Kumi kata .....	<i>Grifftechnik – Art des Greifens</i>
Tsukuri	<i>Annähern Eindrehen, Wurfansatz</i>
Kake	<i>Wurfausführung, Kontrolle des Partners</i>
Ude-hishigi-waza	<i>Hebeltechniken mit gestrecktem Arm</i>