

Graduierungskarte 4. Kyu (Orange-Grün-Gurt)

Prüfungsaufgabe	Name Technik	Unterschrift Trainer
Ukemi (Falltechnik)		
Aus zügiger Bewegung	Rückwärts	
	Seitwärts rechts	
	Seitwärts Links	
	Rolle rechts	
	Rolle Links	
Partnerverhalten		
Für Anwendung	Situation herstellen Stand	
	Situation herstellen Boden	
	Abwehrverhalten Hebeltechnik	
Nage-Waza (Stand) „wenn → dann-Situation“ (12 Techniken aus Grundprogramm)		
verpflichtend	O-soto-gari	
	Harai-goshi	
	Uchi-mata	
Eindrehtechnik (Hauptseite)	1)	
	2)	
	3)	
Eindrehtechnik (Gegenseite)	1)	
	2)	
	3)	
Drei weitere Techniken	1)	
	2)	
	3)	

Prüfungsaufgabe	Name Technik	Unterschrift Trainer
Katame-waza (Boden) „wenn → dann-Situation“		
3 Hebeltechniken	Juji-gatame	
	Ude-garami	
	3)	
6 Standardsituationen	1 Übergang Werfen -> Halten	
	Umdrehtechnik Bauchlage	
	Lösen der Beinklammer	
	Angriff gegen Bank	
	Angriff aus Rückenlage	
	Angriff gegen Rückenlage	
Randori	Standrandori	
alt. 2 offizielle Wettkämpfe gem. Judopaß	Bodenrandori	