

4. Kyu

Falltechnik

Rückwärts



Freier Fall über den Bock

Seitwärts



Vorwärts (Liegenbleiben und Aufstehen)



Grundprogramm „Stand“ (15 Wurftechniken aus 7.-4. Kyu)

Hauptseite

Fußtechnik

Gegenseite



Uchi-mata (Koshi/Ashi)

Sasae-tsuri-komi-ashi Morote-seionage Koshi-guruma

3 Eindrehtechnik zur Hauptseite, 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
O-soto-gari & Harai-goshi müssen gezeigt werden.

Grundprogramm „Boden“ (9 Aktionen)

Aus der Rücklage von Tori und Uke:

Juji-gatame



Ude-garami



Waki-gatame



Wiederholung der Standardsituationen des 7.-5. Kyu, Angriff aus der eigenen Rückenlage
Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

4. Kyu

Randori

Je 2 Aufgabenrandori im Stand und Boden zu je 2 Minuten
(Alternativ Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen)

Lexikon (neue japanische Begriffe)

1. Randori	freies Üben
2. Rei	Gruß
3. Tori	derjenige, der die Aktion macht (wörtlich: „Greifer“)
4. Uke	derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich: „Nehmer“)
5. Uchi-mata	Schenkelwurf mit der Hüfte
6. Sasae-tsuri-komi-ashi	Fußstoppwurf; Hebezugfesthalten
7. Morote-seionage	Schulterwurf mit beiden Händen
8. Koshi-guruma	Hüftrad
9. Juji-gatame	Kreuzhebel
10. Ude-garami	(Arm-)Beugehebel
11. Waki-gatame	Mit der Körperseite hebeln
12. Kyu	Schülergrad
13. Randori	Übungskampf

Definition:

Hauptseite: Wurf wird mit dem Rechtsgriff geworfen

Gegenseite: Wurf wird mit dem Linksgriff geworfen