



Prüfungsordnung DJB

4. Kyu orange- grüner Gürtel

Mindestalter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)



Vorkenntnisse	Stichprobenartig
---------------	------------------

Falltechniken	Ukemi- Waza
Freier Fall rechts/links	Tobi- Ukemi migi/hidari

Grundform der Wurftechniken	Nage- Waza
Hebezug- Hüftwurf rechts/links	Tsuri- Komi- Goshi migi/hidari
Innenschenkelwurf (Hüftwurfvariante)	Koshi- Uchi- Mata
Großer Innenfeger oder Kleiner Innenfeger	O- Uchi- Barai oder Ko- Uchi- Barai
Kleiner Inneneinroller	Ko- Uchi- Maki- Komi
Kopfwurf rechts/links	Tomoe- Nage migi/hidari

Grundform der Bodentechniken	Ne- Waza
Armhebel rechts/links	Ude- Gatame migi/hidari
Achselstreckhebel rechts/links	Waki- Gatame migi/hidari

Anwendungsaufgabe Stand
Tsuri- Komi- Goshi aus gegengleichem Griff werfen
Koshi- Uchi- Mata aus gegengleichem Griff werfen
O- Uchi- Barai oder Ko- Uchi- Barai aus einer sinnvollen Ausgangssituation werfen
Ko- Uchi- Maki- Komi aus einer sinnvollen Ausgangssituation werfen
Tomoe- Nage aus einer sinnvollen Ausgangssituation werfen
Verteidigung durch Blocken gegen zwei unterschiedliche Eindrehtechniken

Anwendungsaufgabe Boden
Tori in der Rücklage und Uke zwischen dessen Beinen, Tori schließt mit Juji- Gatame ab
Tori in der Rücklage und Uke zwischen dessen Beinen, Tori schließt mit Ude- Gatame ab
Ude- Gatame aus Kuzure- Kesa- Gatame ausführen
Waki- Gatame aus Kuzure- Kesa- Gatame ausführen
Aus der eigenen Bankposition heraus führt Tori Waki- Gatame aus
Aus der eigenen Bankposition heraus führt einen Haltegriff aus

Übungskampf	Randori 4-6 a 2 min
Im Standrandori die bisher erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs am Ärmel und am Revers werfen	
Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen	

Lexikon/ neue japanische Begriffe	
Tobi	Sprung
Mata	Schenkel
Maki- Komi	Einrollen
Tomoe	Über Kopf
Waki	Achsel