

4. Kyu (Orangegurt) Judo Kinder

Allgemeines

Kakari-Geiko (Angriff des einen, nur Verteidigung des anderen)

Kaeshi-Waza (Kontertechniken, Aktionen)

Nage-Waza (Wurftechnik)



Uchi-Mata
(Schenkelwurf)



Tsuru-Komi-Goshi
(Hebehüftwurf)



Okuri-Ashi-Barai
(beide Füße nachfegen)



Ko-Soto-Gari
(kleine Aussensichel)

Katame-Waza (Kontrolltechnik)

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame (Vierpunktkontrolle von oben)

- 2 Formen, davon eine wie in der Katame-No-Kata

Yoko-Shiho-Gatame (Vierpunktkontrolle seitlich)

- 3 Formen

Tate-Shiho-Gatame (Vierpunktkontrolle längsseits)

- 3 Formen

Theorie:

Erklärung von Ukemi-Waza

Kenntnisse der japanischen Ausdrücke

Kuatsu: Atemnot, Bewusstlosenlagerung, Nasenbluten, Kopfweh

Für die 4. Kyu Prüfungen werden auch Stichproben aus den vorhergehenden Prüfungen gemacht.