

4. KYU (ORANGE)

Nage-waza:

Alle Nage-waza einseitig (rechts), 2 davon nach Wahl beidseitig.

Ashi-waza:

KO-SOTO-GARI
KO-UCHI-GARI
OKURI-ASHI-BARAI
UCHI-MATA

Wurftechnik:

Fuss- und Beintechnik:

Kleines äusseres Wegfegen
Kleines inneres Wegfegen
Nachgezogenen Fuss wegwischen
Innenseite des Oberschenkels

Koshi-waza:

KOSHI-GURUMA
TSURI-KOMI-GOSHI
HARAI-GOSHI

Hüfttechnik:

Hüft-Rad
Angehobene Hüfte mit Ziehen
Hüfte wegwischen

Te-waza:

TAI-OTOSHI

Hand- und Schultertechnik:

Körper fallenlassen

Katame-waza:

Osae-waza:

3 Varianten:

KUZURE-GESA-GATAME

3 Varianten:

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

3 Varianten:

YOKO-SHIHO-GATAME

3 Varianten:

TATE-SHIHO-GATAME

Kontrolltechnik:

Haltetechnik:

Variante-Schärpen-Kontrolle

Variante-Vierpunkt-Kontrolle

Seitliche Vierpunkt-Kontrolle

Längsweise Vierpunkt-Kontrolle

Weitere Techniken:

Alle Techniken aus dem 5. Kyu aus der Bewegung

KAKARI-GEIKO	Angriff des einen, nur Verteidigung des andern
RANDORI	Freies Üben
SHINTAI	Bewegung vor- und rückwärts

Theoretische Kenntnisse:

Unterscheiden von	
TORI	Ausführender, Werfender
UKE	Unterliegender, Geworfener

Bemerkungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....