

4. Kyu (orange-grün)

Vorkenntnisse: Stichprobenartige Überprüfung der vorangegangenen Prüfungen

Ukemi-waza: freier Fall rechts und links ggf. mit Partnerhilfe (2 Aktionen)

Datum: Unterschrift 1: Datum: Unterschrift 2:

Tachi-waza: Grundform (5 Aktionen)

Tsuri-komi-goshi
Koshi-uchi-mata
Ko-uchi-maki-komi
O-uchi-barai oder Ko-uchi-barai
Tomoe-nage

Eine der Techniken beidseitig.

Datum: Unterschrift 1: Datum: Unterschrift 2:

Ne-Waza: Grundform (2 Aktionen)

Ude-gatame
Waki-gatame

Datum: Unterschrift 1: Datum: Unterschrift 2:

Tachi-waza: Anwendungsaufgaben (5 Aktionen)

Tsuri-komi-goshi oder Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen
Zwei anderen vier Techniken aus jeweils einer sinnvollen
Ausgangssituation werfen
Verteidigen durch Blocken gegen zwei verschiedene
Eindrehtechniken

Datum: Unterschrift 1: Datum: Unterschrift 2:

Ne-Waza: Anwendungsaufgabe (3 Aktionen)

Aus eigener Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame
oder Juji-gatame ausführen
Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame oder Waki-gatame
ausführen
Aus eigener Bankposition zu Waki-gatame oder zu einem
Haltegriff kommen

Datum: Unterschrift 1: Datum: Unterschrift 2:

Vorname

Nachname

Geburtstag