4.Kyu: orange-grüner Gürtel
Mindestalter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e.V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik	freier Fall ggf. mit Partnerhilfe (beidseitig)				
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Tsuri-komi-goshi (beidseitig)	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai ***oder*** Ko-uchi-barai	Ko-uchi-maki-komi	Tomoe-nage (beidseitig)
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Ude-gatame beideitig	Waki-gatame beidseitig			
Anwendungs-aufgabe Stand (7 Aktionen)	• Tsuri-komi-goshi und Koshi-Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. Die anderen drei Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen • Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken				
Anwendungs-aufgabe Boden (6 Aktionen)	• Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen • Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen • Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen				
Randori (4-6 Randori a`2 min.)	• Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. (**Randori spielen!)** • Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzten				

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 4. Kyu (orange-grüner Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Es beginnt das Grundlagentraining. Der Begriff „Grundlagentraining“ beinhaltet, dass zum Erreichen der aufgeführten motorischen Ziele eine systematische, regelmäßige und nachhaltige technisch/ taktische Ausbildung notwendig ist. Das Grundlagentraining soll auf keinen Fall einseitig wettkampfsportlich ausgerichtet sein.
- Für einen fortgeschrittenen Judoka ist es wichtig, regelmäßig die Techniken der Grundausbildung als stabile Basis für neue Techniken zu wiederholen (vgl. Vorkenntnisse)
- Die erlernten Sicheltechniken von innen sollen in Varianten unterrichtet werden.
- Koshi-uchi-mata als eine der erfolgreichsten Wettkampftechniken ist ein technischer Schwerpunkt dieser Ausbildungsstufe.
- Die Aspekte der Kumi-kata („der Art zu greifen“) werden durch Möglichkeiten des Grifflösens erweitert.
- Der freie Fall zu beiden Seiten ist notwendig, um vor allem bei der Einführung der ersten Sutemi-waza („Selbstfalltechnik“) als Uke das Üben angstfrei unterstützen zu können.
- Es geht auf dieser Ausbildungsstufe bei den Wurftechniken auch darum, die Handlungsspielräume der Judoka zu erweitern und ihnen vielfältige Situationen bei der Anwendung der Wurftechniken aufzuzeigen.
- Vergrößerte Handlungsmöglichkeiten sollen sich auch im Standrandori zeigen, indem Aspekte der Kumi-kata wie Griffwechsel und Grifflösen sowie sinnvolles und variables Anwenden der Wurftechniken angewandt werden.
- Im Übergang vom Stand in die Bodenlage geht es um das sinnvolle und schnelle Erkennen und Nutzen sich bietender Situationen in den verschiedenen Lagen als Unter- oder Obermann sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse
In dieser Gürtelstufe sollen zum ersten Mal Vorkenntnisse abgeprüft werden. Es soll stichprobenartig überprüft werden, ob grundsätzliche Bewegunsgsfertigkeiten und Techniken der vorherigen Stufen als Basis beherrscht werden. Dies gilt auch für alle folgenden Stufen und wird deshalb in den folgenden Erläuterungen nicht nochmals erwähnt!

2. Falltechnik
Der freie Fall kann von älteren Judoka über 30 Jahren auch auf einer Weichbodenmatte demonstriert werden. Unter Partnerhilfe verstehen wir z.B. einen stehenden Partner, über dessen Arm man fällt („Reckstangen-Fallübung“)

3. Grundform der Wurftechnik
Zur technisch korrekten Ausführung der Wurftechniken auf dieser Stufe ist das richtige Verhalten von Uke vor dem Wurf (Kuzushi, Bewegung) und im Wurf (lockeres Fallen) von besonderer Bedeutung. Dies gilt es beim Vermitteln der Wurftechniken zu beachten.
Bei Tomoe-nage kann alternativ auch Yoko-tomoe-nage demonstriert werden.

4. Grundform der Bodentechnik
Die neuen Armhebel zeigen weitere Möglichkeiten auf, wie man den gestreckten Arm im Ellenbogengelenk hebeln kann. Für eine sichere Anwendung dieser Techniken ist beidseitiges Üben unerlässlich.

5. Anwendungsaufgabe im Stand
- Für das judogemäße Ausführen der Anwendungsaufgabe ist es wichtig, die verschiedenen Möglichkeiten einzuüben, wie man auf Zug und Druck der Arme reagieren kann. Blocken einer Eindrehtechniken kann sowohl mit den Armen als auch mit der Hüfte erfolgen, wobei man den Griff beibehalten oder losreißen kann.
- Die unterschiedlichen Wurfsituationen können durch verschiedene Bewegungsrichtungen, unterschiedliche Griffsituationen oder durch unterschiedliche Aktivitäten von Uke und Tori („Situationen nutzen oder schaffen“) hergestellt werden.

6. Anwendungsaufgabe am Boden
- Die erlernten Armhebel sollen in Standardsituationen sinnvoll angewendet werden. Wenn Uke sich aus Haltegriffen zu befreien versucht, in der Bank verteidigt oder wenn Tori auf dem Rücken liegt, können Armhebel aber auch Haltegriffe erfolgreich angewendet werden.
- Erstmals werden Grifftechniken als Konter am Boden eingesetzt, wenn Tori aus der Bankposition in Unterlage Angriffsversuche von Uke für sich zu Waki-gatame oder einem Haltegriff nutzt

7. Randori
Die Randori auf dieser Stufe sollten ein freies, spielerischen Üben mit beginnendem „Kampfcharakter“ sein. Die beim Randori übenden Judoka sollen
- **nicht** durch eine gebeugte Körperhaltung Wurfansätze erschweren, **sondern** mit aufrechtem Oberkörper wechselseitig schnelle Wurfansätze ermöglichen
- **nicht** nur mit einem Griff üben, **sondern** mit verschiedenen Griffhaltungen zu Wurftechniken kommen
- **nicht** hart verteidigen oder hektisch angreifen, **sondern** ein bewegliches, lockeres Randori mit wechselseitigen Angriffs- und Verteidigungsaktionen zeigen
- **nicht** ausschließlich im Stand arbeiten, **sondern** auch die Chancen nutzen, sinnvoll zur Bodenlage über zu gehen.

Lexikon / neue japanische Begriffe

36.	**Koshi-uchi-mata**	*Innerer Schenkelwurf mit der Hüfte*
37.	**Ko-uchi-barai**	*Kleines inneres Fegen*
38.	**Ko-uchi-maki-komi**	*Kleines Einrollen von innen*
39.	**O-uchi-barai**	*Großes Inneres fegen*
40.	**Sutemi-waza**	*„Opfertechniken“, Selbstfallwürfe*
41.	**Tsuri-komi-goshi**	*Hebezughüftwurf*
42.	**Tomoe-nage**	*wörtl. „Wirbelwurf“, Kopfwurf*
43.	**Ude-gatame**	*Mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken*
44.	**Waki-gatame**	*Mit der Körperseite hebeln*
45.	**Yoko-tomoe-nage**	*Seitlicher Kopfwurf; „Wirbelwurf“ zur Seite*
46.	**Kuzushi**	*Gleichgewicht brechen*
47.	**Tsukuri**	*Annäherung, Wurfansatz*
48.	**Kake**	*Wurfausführung und Kontrolle*