

Prüfungsprogramm: Orangegurt (4. Kyu)

1. Voraussetzungen

Alter:	mindestens 10 Jahre
Anzahl Lektionen:	mindestens 60 (30)
Pass:	notwendig
Kurse:	keine
Trainingsleitung:	keine
Gradierung:	5. oder 4.5 Kyu (inkl. Beherrschung des Programms)

2. Allgemeines

Ausdrücke:	Migi, Hidari, Waza-ari, Yuko, Koka, (Osae-komi) Toketa
Shintai:	Tai-sabaki (Körperdrehung), Tsugi-ashi (Nachstellschritt)

3. Ukemi

Ushiro-ukemi	über ein Hindernis
Yoko-ukemi	über ein Hindernis
Mae-mawari-ukemi	Rolle über ein Hindernis mit Liegenbleiben, Rolle mit Aufstehen

4. Nage-waza

Ko-soto-gari	Kleine Aussensichel
Ko-soto-gake	Kleines äusseres Einhängen
O-goshi *	Grosser Hüftwurf *
Ippon-seoi-nage	Punkt-Schulterwurf
De-ashi-barai	Fussfegen (den vorkommenden Fuss weiterleiten)
Okuri-ashi-barai	Beide Beine fegen (Fussnachfegen, Nachgezogenen Fuss wegwischen)
Tsuri-komi-goshi	Hebezughüftwurf (Angehobene Hüfte)
Harai-goshi	Hüftfegen
Koshi-guruma	Hüfttrad
Tsuri-goshi	Angehobene Hüfte

5. Katame-waza

Kuzure-kami-shiho-gatame	Variante des Kopfvierers (Obere Vier-Punkt-Kontrolle)
Hon-gesa-gatame	Grundform des Schärpen-Haltegriffs (Schärpenkontrolle)
Kata-gatame	Schulterhaltegriff (Schulterkontrolle)
Kuzure-gesa-gatame	Variante des Schärpen-Haltegriffs (Schärpenkontrolle; drei Varianten)

6. Bewegungsaufgaben

Nage-waza:

- Alle Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung
- Eine Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen
- Zwei Nage-waza (je eine Bein- und eine Eindrehtechnik) beidseitig
- Eine Renraku-waza
- Eine Kaeshi-waza (Gonosen)

Katame-waza:

- Als Abschluss eines Angriffs aus Grundsituation
- Befreiung aus Beinklammer von Uke
- Befreiungen Osae-komi-waza (zwei Varianten zu Kuzure-kesa-gatame, eine Variante zu Kata-gatame)
- Als Abschluss eines Angriffs, Tori zwischen Ukes Beinen
- Drei Renraku-waza: eine zu Kata-gatame, zwei zu Kuzure-gesa-gatame

7. Zusatzaufgaben

Yakusoku-geiko

Übergang Stand - Boden

Üben nach Absprache, aus der Bewegung werfen

- Uke kniet, Tori steht
- nach Ashi-waza

Kakari-geiko

Form des Randori: Uke weicht mit geschmeidiger Bewegung den Wurfansätzen aus

* = nur Kinder bis 14 Jahre
Kursiv = nur Erwachsene

