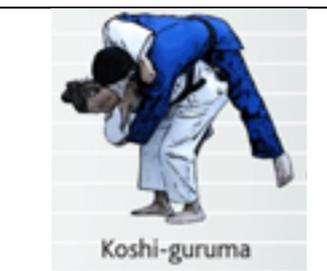


4. Kyu (orange-grün): „Werfen auf einem Bein, Angriff und Verteidigung“

Anforderungen an Kyu-Grade im DJB (Rev. 1.01, Stand 1. Juli 2022)

Das **Werfen** erweitert sich auf **zwölf** wählbare Beispiele aus dynamischen Situationen. **3** Eindrehtechniken zu Haupt- und **3** Eindrehtechniken zur Gegenseite.

zur Hauptseite	zur Gegenseite	Ashi-waza	Weitere Technik (freiwillig)
Morote-seoi-nage (Schulterwurf)	O-goshi (großer Hüftwurf)	De-ashi-barai (den Fuß fegen)	Uki-goshi (Hüftschwung)
 <p style="text-align: center;">Morote-seoi-nage</p>	 <p style="text-align: center;">O-goshi</p>	 <p style="text-align: center;">De-ashi-barai</p>	 <p style="text-align: center;">Uki-goshi</p>
Tai-otoshi (Körpersturz)	Ippon-seoi-nage (Schulterwurf)	O-uchi-gari (Große Innensichel)	Ko-soto-gake/gari (Kleine Außensichel)
 <p style="text-align: center;">Tai-otoshi</p>		 <p style="text-align: center;">O-uchi-gari</p>	 <p style="text-align: center;">Ko-soto-gake</p>
Tsuri-komi-goshi	Sode-tsurikomi-goshi	Ko-uchi-gari (Kleine Innensichel)	Sasae-tsurikomi-ashi (Fußstopfwurf)
 <p style="text-align: center;">Tsurikomi-goshi</p>	 <p style="text-align: center;">Sode-tsurikomi-goshi</p>	 <p style="text-align: center;">Ko-uchi-gari</p>	 <p style="text-align: center;">Sasae-tsurikomi-ashi</p>
Uchi-mata* (Innenschenkelwurf)	Koshi-guruma (Hüfttrad)	O-soto-gari* (Große Außensichel)	Harai-goshi* (Hüftfeger)
 <p style="text-align: center;">Uchi-mata*</p>	 <p style="text-align: center;">Koshi-guruma</p>	 <p style="text-align: center;">O-soto-gari*</p>	 <p style="text-align: center;">Harai-goshi*</p>

***Verbindliche Techniken**

Bodenprogramm

3 Hebeltechniken

Juji-gatame* (Leistenstreckhebel)	Ude-garami* (Armbeugehebel)	Waki-gatame (Achselstreckhebel)	Ude-gatame (Armverdrehstreckhebel)
			

*verbindliche Techniken

6 Lösungen für Standardsituationen

- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
- 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage
- 4 Aktionen aus den folgenden Aufgaben des 7. bis 5. Kyu

Kesa-gatame (Schärpenhaltegriff)	Yoko-shiho-gatame (Festhalte von der Seite)	Tata-shiho-gatame (Reitsitz-Festhalte)	Kami-shiho-gatame (Festhalte v. d. Kopfseite)
Ushiro-kesa-gatame	Kuzure-kami-shiho-gatame	Uki-gatame	Ura-gatame

- drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche
- ein Übergang vom Werfen zum Halten
- eine Umdrehtechnik gegen die Bauchlage von Uke in eine Haltetechnik
- Befreiungen aus Haltetechniken (z. B. auf den Bauch drehen, Bein klammern, zwischen die Beine nehmen, durch Brücke überrollen)
- ein Angriff gegen die Bankposition (z. B. umdrehen und halten)
- Lösen der Beinklammer

Randori / Shiai

- Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Prüfung (Nachweis im Judopass) - alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

- Fallen aus zügiger Bewegung: rückwärts, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten)
- Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken