

Wir bewegen was!

SPORTVEREINIGUNG
BESIGHEIM e.V.



Judo

SPVGG BESIGHEIM | Jahnstraße 9 • 74354 Besigheim

Die Techniken der vorigen Kyu-Grade werden vorausgesetzt.

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

Ukemi-waza	Freier Fall mit Partnerhilfe		R+L	
	Radwende		R+L	
Kumi-kata	Arm und Nacken		R+L	u15
	Arm und Schulter	über Arm	R+L	u15
	Arm und hintere Schultertasche	über Arm	R+L	u15
	Arm und Rücken diagonal	Crossgrip	R+L	u15
	Arm und Arm umschlingen in gleiches Revers		R+L	
	Griff im Nacken lösen/stören	direkter Angriff nach Lösen	R+L	
	Griff auf Schulter lösen/stören	direkter Angriff nach Lösen	R+L	
Nage-waza	Koshi-guruma	Seitwärts- /Rückwärtsbewegung	R+L	
	O-soto-gari	Vorwärtsbewegung	R+L	
	Harai-goshi	Seitwärtsbewegung	R/L	
	Uchi-mata	Rückwärtsbewegung	R/L	
	Uchi-mata	gegengleicher Griff	R/L	
	Uchi-mata	ken-ken	R/L	
	Tani-otoshi	als direkter Angriff	R+L	
Ne-waza (Kansetsu-waza)	Juji-gatame (Sankaku-gatame) gegen Bankposition	von vorne mit Sankaku	R/L	u15
	Juji-gatame aus eigener Rückenlage		R+L	u15
	Juji-gatame gegen Bankposition	von hinten oben Sokolovrolle	R/L	u15
	Juji-gatame gegen Bankposition	von hinten oben mit Sankaku	R/L	u15
	Ude-garami aus Hon-kesa-gatame		R+L	u15
	Ude-garami aus Yoko-shiho-gatame		R+L	u15
	Waki-gatame aus eigener Bankposition		R+L	u15
Waki-gatame aus Hon-kesa-gatame Befreiung*	Kopfüberdrehen	R+L	u15	
Ne-waza	Umdreher gegen Bauchlage	von vorne mit Sankaku		u15
	Angriff gegen die gegnerische Rückenlage	über Uke rollen		
Randori	2x Stand mit Aufgaben			
	2x Boden mit Aufgaben			

*keine Pflicht