

# Anforderungen Orangegurt 4. Kyu

Anzahl Lektionen: 60

SJV-Pass: notwendig

Mindest-Alter: 10 Jahre

Verbandskurse: keine

Kata: keine

Selbstverteidigungsformen: nach Vorgaben Trainer

## 1. Nage-Waza

| Japanisch        | Deutsch  | Links | Rechts |
|------------------|--|-------|--------|
| Ko-Soto-Gari     | Kleines äusseres<br>Wegwischen, Kleine<br>Aussensichel |       |        |
| Ko-Soto-Gake     | Kleines äusseres Weghaken                              |       |        |
| O-Goshi          | Grosse Hüfte, Grosser<br>Hüftwurf                      |       |        |
| Ippon-Seoi-Nage  | Schulterwurf   |       |        |
| De-Ashi-Barai    | Vorkommender Fuss<br>Wegwischen                        |       |        |
| Okuri-Ashi-Barai | Fuss nachfegen,<br>nachgezogener Fuss<br>wegwischen    |       |        |
| Tsuri-Komi-Goshi | Angehobene Hüfte, Hebezug<br>Hüftwurf                  |       |        |
| Harai-Goshi      | Hüftfegen  |       |        |

## 2. Katame-Waza

| Japanisch                | Deutsch                               | Links | Rechts |
|--------------------------|---------------------------------------|-------|--------|
| Kuzure-Kami-Shiho-Gatame | Variante Obere Vierpunkt<br>Kontrolle |       |        |
| Hon-Kesa-Gatame          | Grundschräpen Kontrolle               |       |        |
| Kata-Gatame              | Schulter-Haltegriff                   |       |        |
| Kuzure-Kesa-Gatame       | Variante Schärpen Kontrolle           |       |        |

### 3. Kuatsu

- Seitenlagerung
- Alarmkette

### 4. Zusätzliches

- Falltechniken über Hindernisse und mit Partner
- Alle Wurftechniken mit einer sinnvollen Vorbereitung
- 4 Wurftechniken beidseitig (Bein- und Eindrehtechnik)
- 1 Wurfkombination (3 Varianten)
- 1 Gegenangriff
- 1 Katame-Waza als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation des Bodenkampfes
- 1 Befreiung aus Kata-Gatame, 2 aus Kuzure-Kesa-Gatame
- Yaku-Soku-Geiko
- Stand-Boden-Übergang
- Kakari-Geiko