

4.Kyu (orange-grün)

Falltechnik	Standprogramm	Übergang Stand/Boden	Boden Oberlage	Boden Unterlage
freier Fall rechts oder links	Ko-Uchi-Maki-Komi Tomoe-Nage / Yoko- Tomoe-Nage Okuri-Ashi-Barai Koshi-Uchi-Mata	Zwei Haltegriffe gegen einen mißlungenen Tomoe-Nage/ Yoko-Tomoe- Nage	Fünf Angriffe gegen die Bankposition oder Bauchlage mit Haltegriffen oder Armhebeln aus mindestens drei unterschiedlichen Ausgangspositionen von Tori abschließen.	Drei Angriffe aus der eigenen Rückenlage mit Haltegriffen oder Armhebeln abschließen.
Ab 14 Jahre wahlweise zwei Falltechniken mit einem helfenden Partner.	zusätzlich jede der aufgeführten Techniken aus zwei verschiedenen Partnerverhaltensweisen, zwei dieser acht Ausführungen müssen zur anderen Seite erfolgen.			

© Judo-Club Renshinkan Gelnhausen

<http://www.renshinkan.de>