

Prüfungsprogramm: 4. KYU



Ukemi-waza

Falltechnik

Freier Fall



1

2

Nage-waza

Wurftechnik

Tsuri-komi-goshi (釣込腰)

- sicherer, schulterbreiter Stand
- eine Hand hebt Revers, andere Hand zieht Ärmel
- Rücken-Bauch-Kontakt
- durch Ausheben nach vorne werfen



1

2

Koshi-uchi-mata (内股)

- mit Hebezug auf die seitliche Hüfte ziehen
- Körperseite-Bauch-Kontakt
- mit Hüfte und Beinrückseite ausheben



1

2

Ko-uchi-barai (小内払)

- starker Ärmelzug
- vorkommendes Bein an der Ferse mit der Fußsohle sichern
- Zug nach unten



1

2

Ko-uchi-maki-komi (小内巻込)

- starker Zug nach vorne
- Körperseite-Bauch-Kontakt
- Bein umschlingen
- Zug nach unten



1

2

Tomoe-nage (巴投)

- Uke nach unten drücken, Reaktion erzwingen
- Hebezug bei Reaktion
- Fuß zwischen Beine, Gesäß dicht an Fuß
- Uke durch Fuß in Leiste hochstoßen



1

2

Ne-waza

Bodentechnik

Ude-gatame (腕固)

- gestreckter Arm zwischen Schulter und Kopf fixieren
- Knie auf Bauch abstützen
- beide Hände umgreifen Ellbogen



1

2

Waki-gatame (脇固)

- Schulter und Oberarm mit Körperseite fixieren
- Druck auf Oberarm und Zug an Arm



1

2