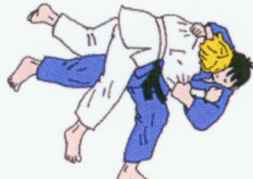
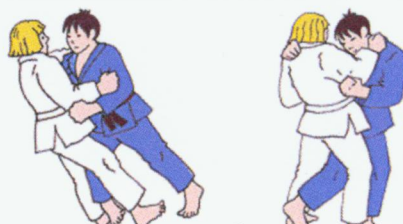


4. Kyu : Der ORANGE- GRÜNGURT

Mindestalter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse	stichprobenartig		
Falltechnik:	Freier Fall, gegebenfalls mit Partnerhilfe (beidseitig)		
Grundformen der Wurftechnik: (7 Aktionen)	Tsuri- komi- goshi (beidseitig)	Ko- uchi- maki- komi	Koshi- uchi- mata
			
	Ko- uchi- barai oder O- uchi- barai		Tomoe- nage (beidseitig)
	 oder		
Anwendungsaufgabe Stand: (7 Aktionen)	- Tsuri- komi- goshi und Koshi- uchi- mata aus gegengleichem Griff werfen - Die anderen drei Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen - Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehetechniken		

Grundformen der Bodentechnik: (4 Aktionen)	Ude- gatame (beidseitig)	Waki- gatame (beidseitig)
		
Anwendungsaufgabe Boden: (6 Aktionen)	- Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude- gatame und Juji- gatame ausführen - Aus Kuzure- kesa- gatame in Ude- gatame und Waki- gatame wechseln - Aus der eigenen Banklage Waki- gatame und einen Haltegriff demonstrieren	
Randori (4- 6 Randori à 2 Minuten)	- Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. (Randori spielen!) - Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen.	