



## Prüfungsprogramm Judo: 4. Kyu – Oranger Gurt

JCA Zürich-Affoltern  
Technische Kommission

### 1. Voraussetzungen

Alter:	8 Jahre
Anzahl Lektionen:	mindestens 60 🏆 / 30 🏆
Pass:	notwendig
Kurse:	keine
Trainingsleitung:	keine
Gradierung:	5. Kyu 🏆 / 4.5. Kyu 🏆 (inkl. Beherrschung des Programms)

### 2. Allgemeines

Vokabular:	<i>Migi, Hidari, Waza-ari, Yuko, (Osae-komi) Toketa</i>
Shisei (Stellung):	<i>Tai-sabaki (Körperdrehung)</i> <i>Tsugi-ashi (Nachstellschritt)</i>

### 3. Ukemi

Ushiro-ukemi  
Yoko-ukemi  
Mae-mawari-ukemi  
Shintai (Bewegungsformen)

### Falltechnik

*über ein Hindernis*  
*über ein Hindernis*  
*Rolle über ein Hindernis mit Liegenbleiben*  
*Rolle mit Aufstehen*

### 4. Nage-waza

*Ko-soto-gari*  
*Ko-soto-gake*  
*O-goshi*  
*Ippon-seoi-nage*  
*De-ashi-barai*  
*Okuri-ashi-barai*

*Tsuri-komi-goshi*  
*Harai-goshi*  
*Koshi-guruma*  
*Hiza-guruma*  
*Tsuri-goshi*

### Wurftechnik

*Kleine Aussensichel*  
*Kleines äusseres Einhängen*  
*Grosser Hüftwurf* (bis 14\*)  
*Punkt-Schulterwurf*  
*Fussfegen (den vorkommenden Fuss weiterleiten)*  
*Beide Beine fegen (Fussnachfegen, Nachgezogenen Fuss wegwischen)*  
*Hebezughüftwurf (Angehobene Hüfte)*  
*Hüftfegen*  
*Hüfttrad*  
*Knierad*  
*Angehobene Hüfte* (ab 14\*)

### 5. Katame-waza

*Kuzure-kami-shiho-gatame*  
*Hon-gesa-gatame*  
*Kata-gatame*  
*Kuzure-gesa-gatame*

### Kontrolltechnik

*Variante des Kopfvierers (Obere Vier-Punkt-Kontrolle)*  
*Grundform des Schärpen-Haltegriffs (Schärpenkontrolle)*  
*Schulterhaltegriff (Schulterkontrolle)*  
*Variante des Schärpen-Haltegriffs (Schärpenkontrolle; drei Varianten)*

**JCA Prüfungsprogramm Judo:  
4. Kyu – Oranger Gurt**

**6. Bewegungsaufgaben**

Nage-waza:

- *Alle Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung*
- *Eine Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen*
- *Zwei Nage-waza (je eine Bein- und eine Eindrehtechnik) beidseitig*
- *Eine Renraku-waza*

Katame-waza:

- *Eine Kaeshi-waza (Gonosen)*
- *Als Abschluss eines Angriffs, Tori zwischen Ukes Beinen*
- *Als Abschluss eines Angriffs aus Grundsituation*
- *Befreiung aus Beinklammer von Uke*
- *Befreiungen Osae-komi-waza (zwei Varianten zu Kuzure-kesa-gatame, eine Variante zu Kata-gatame)*
- *Drei Renraku-waza: eine zu Kata-gatame, zwei zu Kuzure-gesa-gatame*

**7. Zusatzaufgaben**

Yakusoku-geiko

*Üben nach Absprache (Osae-komi-waza)*

Übergang Stand - Boden:

- *Uke kniet, Tori steht*
- *nach Ashi-waza*

Kakari-geiko:

Form des Randori: Uke weicht mit geschmeidiger Bewegung den Wurfansätzen aus