





Prüfungsprogramm Judo: 4.5. Kyu – Halboranger Gurt

JCA Zürich-Affoltern
Technische Kommission

1. Voraussetzungen

Alter: Ermessen des Trainers
Anzahl Lektionen: mindestens 30 
Pass: nicht notwendig
Kurse: keine
Trainingsleitung: keine
Gradierung: 5. Kyu  (inkl. Beherrschung des Programms)

2. Allgemeines

Vokabular: Migi, Hidari, Waza-ari, Yuko, (Osae-komi) Toketa
Shisei (Stellung): Tai-sabaki (Körperdrehung)

3. Ukemi

Ushiro-ukemi über ein Hindernis
Yoko-ukemi über ein Hindernis
Mae-mawari-ukemi Rolle über ein Hindernis mit Liegenbleiben

4. Nage-waza

Ko-soto-gari Kleine Aussensichel
Ko-soto-gake Kleines äusseres Einhängen
O-goshi Grosser Hüftwurf (bis 14*)
Ippon-seoi-nage Punkt-Schulterwurf

5. Katame-waza

Kuzure-kami-shiho-gatame Variante des Kopfvierers (Obere Vier-Punkt-Kontrolle)
Hon-gesa-gatame Grundform des Schärpen-Haltegriffs (Schärpenkontrolle)

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
- Zwei Renraku-waza

Katame-waza:

- 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)
- Zwei Renraku-waza

7. Zusatzaufgaben

Yakusoku-geiko Üben nach Absprache (Osae-komi-waza)
Übergang Stand - Boden: Uke kniet, Tori steht

* Stichtag: Geburtsdatum