4.Kyu (orange-grün)

Anforderungen Graduierung. Nach Demonstration Datum/Kürzel des Trainers bzw. Technik eintragen

UKEMI / PARTNERVERHALTEN				
Ukemi: aus zügiger Bewegung beidseitig	rückwärts	seitwärts	Rolle	
Datum/Kürzel:				
Partnerverhalten	Uke-Verhalten Boden (Ausgangssituationen herstellen)	Uke-Verhalten Stand (Ausgangssituationen herstellen)	Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken	
Datum/Kürzel:				

NAGE WAZA ("wenn→dann-Situationen"; 12 Techniken aus dem Grundprogramm in Niveau 1)				
12 aus Grundprog. (dynamische Situationen; N1)	1: O-soto-gari	2: Harai-goshi	3: Uchi-mata	4: Eindrehtechnik Hauptseite
Datum/Kürzel:				
5: Eindrehtechnik Hauptseite	6: Eindrehtechnik Hauptseite	7: Eindrehtechnik Gegenseite	8: Eindrehtechnik Gegenseite	9: Eindrehtechnik Gegenseite
10:	11:	12:		

Niveau 1 (N1) = zweiphasige Grobform in mäßigem Tempo**, Niveau 2 (N2) =** verfeinerte Form in flüssigem Tempo

Grundprogramm-Stand: Morote-seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi, O-goshi, Uki-goshi, Koshi-guruma, Tsuri-komi-goshi, Sode-tsuri-komi-goshi, Harai-goshi, De-ashi-barai, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gari, Sasae-tsuri-komi-ashi, Uchi-mata
Grundprogramm-Boden: Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Juji-gatame, Ude-garami, Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime

NAME:_____ Stand: 06.02.2024

4.Kyu (orange-grün) TSV Königsbrunn - Abteilung Judo

KATAME WAZA ("wenn→dann-Situationen"; 3+6 Techniken)				
3 Kansetsu-waza (N1)	1: Juji-gatame	2: Ude-gatame	3:	
Datum/Kürzel:				
6 Lösungen zu Standardsituationen (N1)	1: Wdh. 7.-5. Kyu	2: Wdh. 7.-5. Kyu	3: Wdh. 7.-5. Kyu	4: Wdh. 7.-5. Kyu
Datum/Kürzel:				
	5: Angriff aus eigener Rückenlage	6: Angriff gegen Rückenlage		

SHIAI / RANDORI				
Teilnahme an 2 Wettkämpfen - alternativ Randori	Niveau 1: Zeigt Ansätze, die gelernten Techniken anzuwenden			
	2 Min. Stand	2 Min. Stand	2 Min. Boden	2 Min. Boden
Datum/Kürzel:				

WISSEN (3. bis 1.Kyu)				
	Biomechanische Aspekte Beschreibt die Aktionen von Tori und Uke bei vertrauten Techniken in einfachen Worten (N1)	**Methodische Aspekte** Beschreibt die auszuführenden Übungshandlungen zu den gebräuchlichsten Übungsformen (N1)	**Pädagogische Aspekte** Beschreibt die Bedeutung von Judowerten anhand von Beispielen (N1)	**Regelkunde** Handelt im Kampf regelkonform und befolgt Kampfrichterkommandos (N1)
Datum/Kürzel:				

VERHALTEN (3. bis 1.Kyu)		
	Selbstständigkeit Lernt, übt und trainiert nach Anweisung im Rahmen altersgemäßer Möglichkeiten auch ohne ständige Beobachtung durch Übungsleiter (N1)	**Sozialkompetenz** Lernt, übt und trainiert nach Anweisung im Rahmen altersgemäßer Möglichkeiten auch ohne ständige Beobachtung durch Übungsleiter (N1)
Datum/Kürzel:		