

## 4. Kyu - orange (Vorbereitungszeit 6 Monate)

### Ashi waza (Fuß-/Beintechniken)

7. Okuri ashi barai  
(gleitendes Fußfegen)

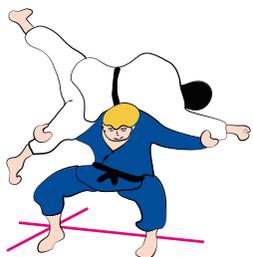


8. O soto guruma  
(großes äußeres Rad)



### Kata waza (Schultertechniken)

3. Kata guruma  
(Schulterrad)

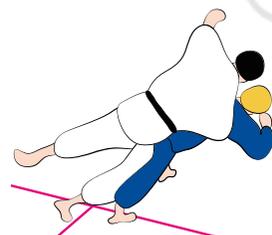


### Sutemi waza (Opfertechiken)

5. Maki tomoe  
(ingerollter Kreis)



4. Maki komi  
(gedrehtes Einrollen)



### Koshi waza (Hüfttechniken)

5. Harai goshi  
(gefegte Hüfte)



6. Hane goshi  
(gesprungene Hüfte)



### Te waza (Handtechniken)

4. Sukui nage  
(Löffelwurf)



www.judotechnik.eu

www.judotechnik.eu

# 4. Kyu - orange (Vorbereitungszeit 6 Monate)

## Osae komi waza (Haltetechiken)

6. Yoko shiho gatame  
(seitliche 4-Punkt-Kontrolle)

7. Mune gatame  
(Brust Kontrolle)



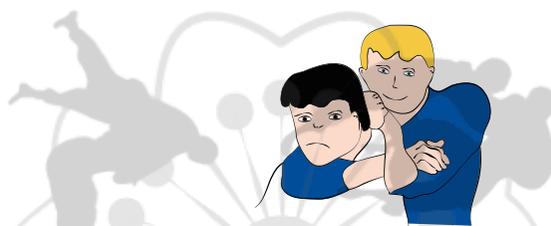
www.judotechnik.eu

## Jime waza (Würgetechniken 1. Gruppe) - ab 14 Jahre

5. Okuri eri jime  
(gleitendes Kragenwürgen)

6. Kata ha jime  
(einhändiges Würgen)

7. Hadaka jime  
(nacktes Würgen)



## Kansetsu waza (Hebeltechniken) - ab 14 Jahre

2. Position  
Grundstellung

1. Kami ude hisigi juji gatame  
(Arm verbiegen durch Kreuz-Kontrolle von oben)

2. Yoko ude hisigi  
(seitliches Arm Verbiegen)

3. Kami hiza gatame  
(Knie-Kontrolle von oben)

www.judotechnik.eu



www.judotechnik.eu

