

Orange-Grün (4. Kyu)

Fallen	Freier Fall (ggf. mit Partnerhilfe)									
	Tsuri- komi- goshi									
Stand*	Koshi- uchi- mata									
	O- uchi- barai oder									
	Ko- uchi- barai									
	Ko- uchi- maki- komi									
	Tomoe- nage									
Boden	Ude- gatame									
	Waki- gatame									
Anwendung Stand	Aus gegengleichem Griff werfen: Tsuri- komi- goshi oder									
	Koshi- uchi- mata									
	2 weitere Würfe für 4. Kyu aus sinnvoller Situation werfen: Wurf 1									
	Wurf 2									
	Verteidigung Blocken gegen 2 versch. Eidrehtechniken: Eindrehtechnik 1									
	Eindrehtechnik 2									



Orange-Grün (4. Kyu)

Anwendung Boden	Aus eigener Rückenlage in: Ude- gatame oder								
	Juji- gatame								
	Aus Kuzure- kesa- gatame zu: Ude- gatame oder								
	Waki- gatame								
	Aus eigener Bankposition zu: Waki- gatame oder								
	Haltegriff								
Randori	Standrandori: Verschiedene Griffe anwenden und lösen								
	Übergang Stand Boden nutzen								

