

## STANDTECHNIK 4. KYU



**UKI - GOSHI**  
( Hüftschwung )



**KO - SOTO - GARI**  
( Kleine Aussensichel )



**KO - UCHI - GARI**  
( Kleine Innensichel )



**KOSHI - GURUMA**  
( Hüftrad )



**OKURI - ASHI - BARAI**  
( Fussnachfegen )



**HARAI - GOSHI**  
( Hüftfegen )

# BODENTECHNIK 4. KYU



**KUZURE -  
KESA - GATAME**  
( Variante der Kissenschärpe )



**KUZURE - YOKO - SHIO - GATAME**  
( Variante der seitlichen 4-Punkt Kontrolle )



**KUZURE - KAMI -  
SHIO - GATAME**  
( Variante der oberen 4-Punkt Kontrolle )



**USHIRO - KESA - GATAME**  
( Umgekehrte Kissenschärpe )

## KLEINES JUDOLEXIKON

Dan	Meistergrad	Kampfbegriffe :	
Kyu	Schülergrad	Hajime	fangt an
Ritsurei	Grüssen im Stand	Mate	lösen, warten
Zarei	Grüssen im Knien	Sore-Made	fertig, Kampf ist zu Ende
Waza	Technik	Osea-Komi	Zeit für Haltegriff läuft
Nage Waza	Wurf -Technik	Toketa	Haltegriff ist nicht mehr korrekt, Zeit wird gestoppt
Katame Waza	Kontroll - Technik	Bewertungen :	
Renraku Waza	Kombinationswurf	Ippon	ganzer Punkt, Sieg
Kaeshi Waza	Gegenwurf	Wazaari	grosse Wertung
Ushiro	rückwärts	Yuko	mittlere Wertung
Mae	vorwärts	Koka	kleinere Wertung
Guruma	Rad	Kinsa	Vorteil
Uki	flatternd	Strafen :	
		Shido	Belehrung
		Chui	Ermahnung
		Keikoko	Verwarnung
		Hansoku-Make	Disqualifikation