



4. Dan Judo

Vorkenntnisse

alle Techniken der bisherigen Ausbildungsstufen (außer Kata)

Nage-Waza (Wurftechniken)

Erläuterung der folgenden Wurfprinzipien und Demonstration mit je 2 Techniken aus je 2 sinnvollen Situationen

- Sicheln
- Fegen
- Blockieren / Stoppen
- Verwringen
- Einhängen
- Eindrehen
- Ausheben
- Einrollen
- Selbstfallen

Ne-Waza (Bodentechniken)

Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden:

- a) Angriff aus Ober- und Unterlage
 - b) Abwehr aus Ober- und Unterlage
- jeweils zu allen Standardsituationen

Theorie

geschichtliche Entwicklung und prinzipieller Hintergrund

Kata

Kodokan-Goshin-Jutsu-no-Kata oder *Ju-no-Kata*