

## Prüfungsordnung der D.T.O. Fachgruppe Judo

### 4.Kyu - Orangegurt

Vorbereitungszeit:	6 Monate
Vorkenntnisse:	Prüfungsprogramm 5 .Kyu
Kata :	keine Kata
Falltechniken:	3 Grundfalltechniken = vorwärts, rückwärts, seitwärts
Wurftechniken:	16 Würfe der Gokyo beherrschen 4 Würfe ( 4.Stufe ) vorführen
Bodentechniken:	4 Grundhaltetechniken + 1 Variante Befreiungen zu den 4 Grundhaltetechniken 1 Technik der Würge-Gruppe: Juji-Jime, Hadaka-Jime 1 Technik der Hebel-Gruppe: Juji-Gatame, Ude-Garami
Wettkampftechniken ( Boden ):	---
Wettkampftechniken ( Stand ) :	---
Judo-SV-Techniken:	Abwehr gegen Handgelenkangriffe Abwehr gegen Kontaktangriffe
Randori:	1x Stand
Lehrgänge:	1.Lehrgang in der Vorbereitungszeit
Wettkämpfe:	---