



# JUDO - CLUB - WETZIKON

Mitglied des Schweizerischen Judo-Verbandes (SVJ) und des Zürcher Kantonalen Judo-Verbandes (ZJV)  
www.judo-club-wetzikon.ch

## 4. Kyu Orange-Gurt

### 1. Nage-waza

O-goshi, Harai-goshi, Tsuru-komi-goshi, Ippon-seoi-nage,  
Ko-soto-gari / gake, De-ashi-barai, Okuri-ashi-barai

Alle Nage-waza aus 5. Kyu.

### 2. Ukemi-waza

- Ushiro-ukemi über Hindernis
- Yoko-ukemi an Uke
- Mae-mawari-ukemi über Hindernis

### 3. Katame-waza

- Hon-kesa-gatame
- Kuzure-kesa-gatame
- Kuzure-yoko-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame
- Kuzure-kami-shiho-gatame

Festhaltekreis

Zwei Befreiungen

### 4. Zusatzaufgaben

- Tokui-waza vorwärts- und rückwärtslaufen. Wurf: .....
- Renraku-waza: ..... → .....
- Kaeshi-waza: ..... → .....
- Stand Boden Übergang: ..... → .....

### 5. Überdrehtechnik

- 2x Uke in Bankposition
- 2x Uke in Bauchlage