


Judoverband Sachsen e. V. Schwerpunkte Prüfungsprogramm zum 4. Dan

Vorkenntnisse	entfallen	
Standtechnik (stichprobenartig)	<p>Erläuterung der folgenden Wurfprinzipien und Demonstration mit je 2 Techniken aus je 2 sinnvollen Situationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicheln • Fegen • Blockieren/Stoppen • Verwringen • Einhängen • Eindrehen • Ausheben • Einrollen • Selbstfallen 	
Bodentechnik (stichprobenartig)	<p>Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden:</p> <p>a) Angriff aus Ober- und Unterlage b) Abwehr aus Ober- und Unterlage</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>Jeweils zu allen Standardpositionen des Bodenkampfes</p> </div> 
Theorie	<p>geschichtliche Entwicklung Abgabe des Vorbereitungsscriptes mit Anmeldung zur Prüfung</p>	
Kata	<p>wahlweise Kodokan-goshin-jutsu oder Ju-no-kata</p>	