

5. Kyu-Grad: orangener Gürtel
 Mindestalter: 10. Lebensjahr (Jahrgang)



Falltechnik (Ukemi): 5 Aktionen

rückwärts	seitwärts (rechts + links)	Judorolle vorwärts über ein Hindernis (rechts + links)
-----------	----------------------------	--

Grundform der Wurftechniken: 5 Aktionen:

		
Morote-seio-nage (Schulterwurf mit beiden Händen)	Harai-goshi (Hüftfeger)	Okuri-ashi-barai (Fußnachfegen; beide Füße fegen)
		
O-soto-gari (große Außensichel)	Sasae-tsure-komi-ashi (Fußstoppwurf; Hebezugfußhalten)	Hiza-guruma (Knierad)
	Sasae-tsure-komi-ashi <i>oder</i> Hiza-guruma	

Eine der Wurftechniken zur anderen Seite (re + li), Empfehlung des DJB: Sasae oder Hiza-guruma

Anwendungsaufgabe Stand: 2 Aktionen

- Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus **oder** steigt über und wirft selber. → **Konter**
- Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft mit einer anderen Wurftechnik. → **Kombination**

5. Kyu-Grad: orangener Gürtel
Mindestalter: 10. Lebensjahr (Jahrgang)



Grundform der Bodentechniken: 2 Aktionen



Juji-Gatame
(Leistenstreckhebel)



Ude-Garami (Armbeugehebel)

Anwendungsaufgabe Boden: 4 Aktionen

- **Ein Übergang** vom Halten zum Hebeln: Tori nutzt Ukes Befreiungsversuche aus einer Haltetechnik zu entkommen, um in **Juji-Gatame**, **oder** in **Ude-Garami** zu wechseln.

Beispiel: → aus Kuzure-Kesa-Gatame in Ude-Garami wechseln
→ aus Tate-Shiho-Gatame in Juji-Gatame wechseln

- Einsatz der **Beinklammer zur Verteidigung** in der eigenen Rückenlage.

Beispiel: Beinklammer gegen Uke, der Tori in Yoko-shiho-gatame/Kesa-gatame/Tate-shiho-gatame hält.

- **Eine Befreiung** aus der Beinklammer.
- **Ein Angriff** gegen die mittlere Bankposition mit **Juji-gatame** beenden.

Randori (freies Üben): 3 bis 5 Randori je 2 Minuten

- Im Standrandori Wurftechniken auch **bei gegengleichem Griff** (rechts gegen links) werfen, ohne den Griff zu lösen.
- Im Bodenrandori in der Ausgangsposition „Beinklammer“ beginnen.

Lexikon / neue japanische Begriffe

Die Prüflinge sollten vor allen Dingen die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, zum Beispiel die Namen der geforderten Judo-Techniken, die hier blau hervorgehoben wurden!

Kenka-Yotsu = gegengleicher Griff, rechts gegen links und umgekehrt

Kumi-Kata = Form/Art des Greifens