

Vorprüfungszettel
5. Kyu-Grad: oranger Gürtel
Mindestalter: vollendetes 8. Lebensjahr



Name der Prüflinge →						
Fallen aus dem Gehen						
Ukemi und Partnerverhalten	Fallen seitwärts • r/l					
	Fallen rückwärts					
	Fallrolle vorwärts • r/l					
	Ausgangssituation für Nage- und Katame-Waza schaffen					
	Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken					
3 Eindrehtechniken zur Hauptseite (H), 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite (G), 3 Fußtechniken						
7. Kyu	Morote-seoi-nage H/G					
	O-goshi H/G					
	Uki-goshi H/G					
	De-ashi-barai					
6. Kyu	Ippon-seoi-nage H/G					
	Tai-otoshi H/G					
	O-uchi-gari					
	Ko-soto-gake					
5. Kyu	Tsurikomi-goshi H/G					
	Sode-tsurikomi-goshi H/G					
	Sasae-tsurikomi-ashi					
	Ko-uchi-gari					
4. Kyu	Uchi-mata H/G					
	Koshi-guruma H/G					
	O-soto-gari					
	Harai-goshi H/G					
4 unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen						
Katame-waza dann – Situationen“ wenn →	• sich auf den Bauch drehen					
	• ein Bein von Uke klammern					
	• Uke zw. die Beine nehmen					
	• Uke durch Brücke überrollen					
	4 Lösungen für Standardsituationen und Wiederholung Standardsituation 7. bis 6. Kyu (☒)					
	Lösen der Beinklammer					
	ein Angriff gegen Bank					
	☒ Umdrehtechnik von Ukes Bauchlage in Osae-komi (6. Kyu)					
	☒ Übergang Werfen – Halten (7. Kyu)					
Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen (Pass) seit letzter Graduierung oder 4 Randori (2 Stand, 2 Boden je 2 min)						
2 Standrandori je 2 min						
2 Bodenrandori je 2 min						