5. Kyu (orange)

Mindestalter: 10. Lebensjahr (Jahrgang)

Falltechnik

(5 Aktionen)

Rückwärts Fallen
»Ushiro-ukemi«

Seitwärts Fallen (beidseitig)
»Yoko-ukemi«

Judorolle (beidseitig) vorwärts über ein Hindernis
»Mae-mawari-ukemi«

Grundform der Wurftechniken

(7 Aktionen)

Morote-seoi-nage
»zweihändiger Schulterwurf«

Sasae-tsuri-komi-ashi *oder* **Hiza-guruma**
»Fußstopp-wurf«

»Knierad«

Okuri-ashi-barai ~~(beidseitig)~~
»Fußnachfegen«

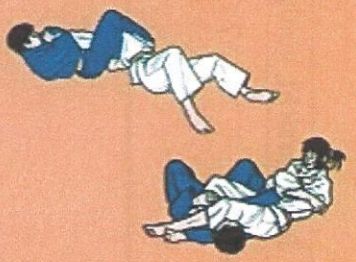
O-soto-gari ~~(beidseitig)~~
»große Außensichel«

Harai-goshi
»Hüftfegen«

Grundform der Bodentechniken

(4 Aktionen)

Juji-gatame ~~(beidseitig)~~
»Kreuzhebel«



Ude-garami ~~(beidseitig)~~
»Armbeugehebel«

Anwendungsaufgaben Stand

(2 Aktionen)

Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Konter)

z.B. O-uchi-gari - Ausweichen Tori - Übernehmen mit Morote-seoi-nage (Ausweichen und Kontern)

Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination)

z.B. O-goshi li. - Übersteigen Uke - nachsetzen mit Harai-goshi li. (vorwärts-vorwärts Kombination)

Anwendungsaufgaben Boden

(6 Aktionen)

Ukes Befreiungsversuche aus einer Haltetechnik zu Juji-gatame, aus einer anderen zu Ude-garami nutzen.

Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage

1 Befreiung aus der Beinklammer

2 Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden

z.B. gerollt

z.B. gekippt

Randori

(4-6 Randori à 2 Min.)

Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen.

z.B. (v.l.) links gegen rechts; O-goshi aus Kenka-yotsu; Ippon-seoi-nage zur »falschen« Seite

Bodenrandori in der Ausgangssituation »Beinklammer« beginnen

z.B. 1. Situation: Bein einfach klammern (von innen oder außen)

z.B. 2. Situation: Bein doppelt klammern (von außen oder von innen)

© Copyright 2007 by Ulrich Klocke/Sport-Medien-Service Bonn. Nachdruck verboten!

Gezeigt werden beispielhafte Lösungen.

Verlag Dieter Born • Postfach 180230 • 53032 Bonn • Tel.: (0228) 55925-0 • Fax: (0228) 55925-55 • www.judo-sport.de

ISBN 978-3-922006-28-2

5. Kyu: orangener Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Falltechnik (5 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis		
Grundform der Wurftechniken* (5 Aktionen)	Morote-seoi-nage	Sasae-tsuri-komi-ashi oder Hiza-guruma	Okuri-ashi-barai	O-soto-gari	Harai-goshi
Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen)	Juji-gatame	Ude-garami			
Anwendungs-aufgabe 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 **(Kombination)**				
Anwendungs-aufgabe Boden (4 Aktionen)	• Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, oder zu Ude-garami nutzen • Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage • 1 Befreiung aus der Beinklammer • 1 Angriff gegen die **mittlere** Bank***position*** mit Juji-gatame beenden				
Randori (3-5 Randori a`2 min.)	• Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen • Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer" beginnen.				

* **eine** der Wurftechniken **zur anderen Seite,** Empfehlung: **Sasae oder Hiza**