

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
»Fußstoppwurf«
»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 gegenseitigem 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)