
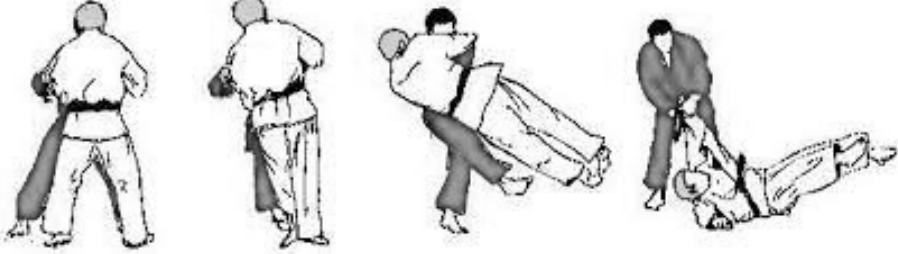


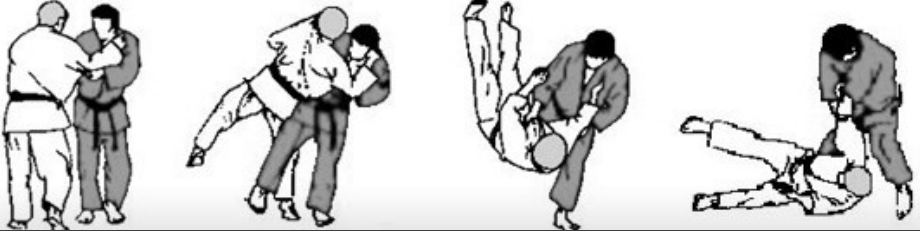
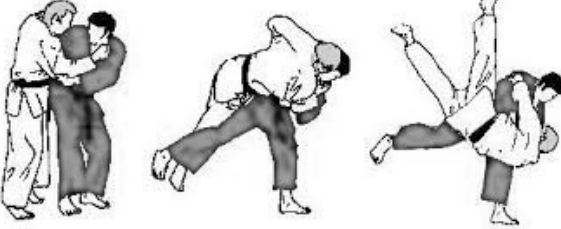


5. Kyu (orangener Gürtel)

Mindestalter: 10 Jahre (Jahrgang)

1. Falltechnik (5 Aktionen)		
Rollen rückwärts	Fallen seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis
2. Grundform der Wurftechnik (5 Aktionen, eine Technik auch zur anderen Seite werfen)		
		
Morote-seoi-nage		Okuri-ashi-barai
		
Sasae-tsuri-komi-ashi		oder Hiza-guruma
		
O-soto-gari		Harai-goshi

3. Grundform der Bodentechnik (2 Aktionen)



Juji-gatame



Ude-garami

4. Anwendungsaufgaben 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 Fußtechnik angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (**Kombination**).

5. Anwendungsaufgaben Boden (4 Aktionen)

- Ukes Befreiungsversuche aus einer Haltetechnik zu Juji-gatame oder zu Ude-garami nutzen.
- Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage.
- Eine Befreiung aus der Beinklammer.
- Ein Angriff gegen die **mittlere** Bankposition mit Juji-gatame beenden.

6. Randori (3-5 Randori á 2 Min)

- Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen ohne den Griff zu lösen.
- Bodenrandori in der Ausgangssituation Beinklammer beginnen.

Lexikon

Harai-goshi

Hüftfeger

Juji-gatame

Kreuzhebel

Kenka-yotsu

Gegengleicher Griff; rechts gegen links und umgekehrt

Kumi-kata

Form/Art des Greifens

Morote-seoi-nage

Schulterwurf mit beiden Händen

Okuri-ashi-barai

Fußnachfegen, beide Füße fegen

O-soto-gari

Große Außensichel

Sasae-tsuri-komi-ashi

Fußstoppwurf: Hebezugfesthalten