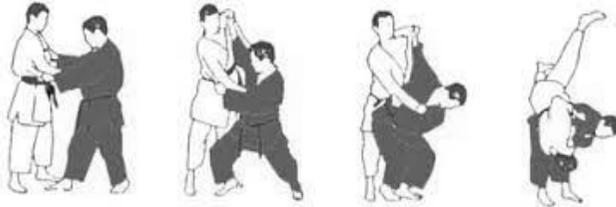
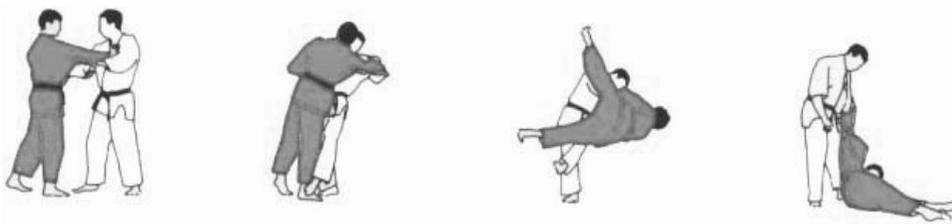


Graduierungssystem PS Karlsruhe - Grundprogramm

5. Kyu (orangener Gürtel)

Mindestalter: vollendetes 8. Lebensjahr

1. Falltechniken - Ukemi		
Rollen rückwärts (beidseitig)	Fallen seitlich (beidseitig)	Rollen / Fallen vorwärts (beidseitig)
2. Standtechniken – Nage-waza: 9 Techniken des 7., 6. und 5. Kyus (3x Hauptseite, 3x Gegenseite, 3x Fußtechnik)		
		
Tsurikomi-goshi		Sode-Tsurikomi-goshi (links)
		
Sasae-tsurikomi-ashi		Ko-soto-gari

3. Bodentechniken– Katame-waza: alle Techniken des 7., 6. und 5. Kyus

- 4 verschiedene Befreiungslösungen aus Haltetechniken



sich auf Bauch drehen



ein Bein klammern



zwischen die Beine nehmen



durch Brücke überrollen

- 1 Angriff gegen die Bank

4. Randori

2 Bodenrandori
2 Standrandori
oder Wettkampfnachweis

Lexikon

Tsuri-komi-goshi

Hebezughüftwurf

Sode-tsurikomi-goshi

Einseitiger Hebezughüftwurf

Sasae-tsurikomi-ashi

Fussstopwurf

Ko-soto-gari

Kleine Außensichel