



Württembergischer Judo-Verband e.V.



Prüfungsprogramm 5.Kyu orange

Die Standtechniken sind unter Ausnutzung von Aktion oder Reaktion von Uke auszuführen

Die für den 5. Kyu markierten Standtechniken sind Beispiele, es können auch andere Techniken aus dem Technikpool ausgewählt werden

Die Bodentechniken sind aus sinnvollen Ausgangssituationen bzw. aus Übergang zum Boden auszuführen

Die Haltegriffwechsel sind nach einem Befreiungsversuch von Uke auszuführen

Die Randori entfallen bei Nachweis von Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen wie Turnieren bzw Meisterschaften

柔道



Württembergischer Judo-Verband e.V.



Begriffe

Bei den Wurftechniken wird zwischen Linksauslage (Hidari kumi kata) und Rechtsauslage (Migi kumi kata) unterschieden

Kenka yotsu – gegengleiche Auslage

Beispiel: Tori in Rechtsauslage, Uke in Linksauslage

Ai yotsu – gleiche Auslage

Beide Partner nehmen die gleiche Auslage ein

Suri ashi gleiten (schlurfen) auf der Tatami

Tsugi-ashi Steppschritt

Ayumi-ashi normales Gehen

Ukemi-waza Falltechniken

Nage-waza Wurftechniken

Ne-waza Bodentechniken

Osae-komi-waza Haltegriffe

柔道

5. Kyu orange Grundprogramm Stand



Morote-seoi-nage



Uki-goshi



De-ashi-barai



O-goshi



Tai-otoshi



Ippon-seoi-nage



O-uchi-gari



Harai-goshi

Ukemi (Fallen) rückwärts, seitwärts (re+ li) Rolle (re+li)

Herstellen der Ausgangssituation für die Anwendung der Würfe

3 Eindrehtechnik zur Hauptseite

3 Eindrehtechnik zur Gegenseite

3 Fußtechnik



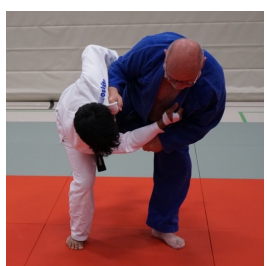
Ko-soto-gake



O-soto-gari



Koshi-guruma



Uchi-mata



Sasae-tsurikomi-ashi



Ko-uchi-gari

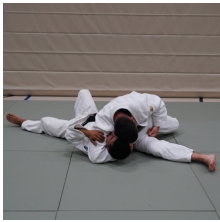


Sode-tsurikomi-goshi



Tsurikomi-goshi

5. Kyu orange Grundprogramm Boden



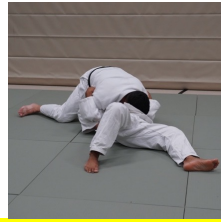
Kesa-gatame



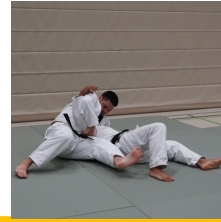
Yoko-shiho-gatame



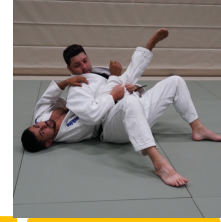
Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



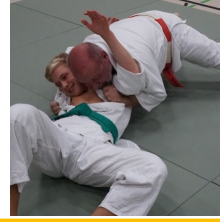
Ushiro-kesa-gatame



Ura-gatame



Uki-gatame



Ura-shiho-gatame



Ude-gatame

4 unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen

- den Gegner zwischen die Beine nehmen
- den Gegner durch die Brücke überrollen
- Bein des Gegners klammern
- auf den Bauch drehen

4 Wiederholungen vom 7. - 6. Kyu zusätzlich Lösen der Beinklammer

Angriff gegen Bank

Ausgangssituation für Bodentechniken schaffen

Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken

Teilnahme an 2 offiziellen Wettkämpfen oder je

2 Stand- und Boden-Randori mit Vorgaben



Umdreher



Waki-gatame

Befreiung aus Haltegriffen mittels



zw. Den Beinen



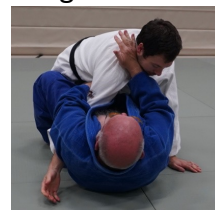
Ude-garami



Juji-gatame



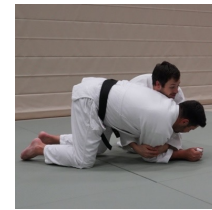
Rückenlage



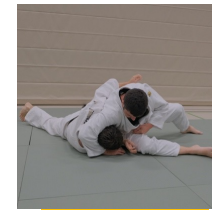
Rückenlage



Beinklammer lösen



Angriff gegen Bank



Bauchlage



Beinklammer



Brückenrolle



Württembergischer Judo-Verband e.V.



Lösungsbeispiele 5.Kyu



Uki-goshi (links)



Ko-soto-gake



Ippon-seoi-nage (links)



O-uchi-gari



De-ashi-barai



Morote-seoi-nage



Uchi-mata



Tai-otoshi



Sode-tsurikomi-goshi (links)

柔道



Württembergischer Judo-Verband e.V.



Lösungsbeispiele 5.Kyu

Befreiung aus Haltegriffen



Beinklammer



auf den Bauch drehen



zwischen die Beine
nehmen



Brückenrolle

柔道



Lösen der Beinklammer



Abwehrverhalten gegen Hebel



Ausgangssituationen für Bodentechniken schaffen

