

5. Kyu

Falltechnik

Rückwärts



Seitwärts



Vorwärts (Liegenbleiben, Aufstehen und über den Bock mit Aufstützen)



Grundprogramm „Stand“ (9 Wurftechniken aus 7.-5. Kyu)

Hauptseite

Fußtechnik

Gegenseite



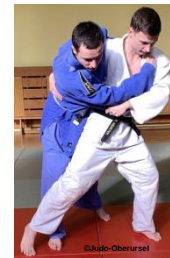
Harai-goshi



O-soto-gari



De-ashi-barai



Tai-otoshi

3 Eindrehtechniken zur Hauptseite/ 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite/ 3 Fußtechniken

Grundprogramm „Boden“ (8 Aktionen)

Varianten von Haltegriffen

Ushiro-kesa-gatame

Kuzure-kami-shiho-gatame

Uki-gatame



Ura-gatame



Angriff gegen die Bank



Judo-Oberursel

5. Kyu

Wiederholung der Standardsituationen Boden des 7.-6. Kyu, Lösen einer Beinklammer

Randori

Je 2 Aufgabenrandori im Stand und Boden zu je 2 Minuten
(Alternativ Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen)

Lexikon (japanische Begriffe)

1. Randori	freies Üben
2. Rei	Gruß
3. Tori	derjenige, der die Aktion macht (wörtlich: „Greifer“)
4. Uke	derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich: „Nehmer“)
5. Harai-goshi	Hüftfeger
6- O-soto-gari	Große Außensichel
7. De-ashi-barai	Fußfeger
8. Tai-otoshi	Körpersturz
9. Ushiro-kesa-gatame	umgekehrter Schärpenhaltegriff
10. Kuzure-kami-shiho-gatame	Variante von Kami-shiho-gatame (Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her)
11. Uki-gatame	Schwebe Haltegriff
12. Ura-gatame	Mattengriff
13. Kyu	Schülergrad
14. Randori	Übungskampf

Definition:

Hauptseite: Wurf wird mit dem Rechtsgriff geworfen

Gegenseite: Wurf wird mit dem Linksgriff geworfen