

# 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«  
»Knie rad«



**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)