

5. Kyu: orangener Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

| | | | | | |
|---|---|---|--|-------------|-------------|
| Falltechnik (5 Aktionen) | rückwärts | seitwärts (beidseitig) | Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis | | |
| Grundform der Wurftechniken* (5 Aktionen) | Morote-seoi-nage | Sasae-tsuru-komi- ashi oder Hiza-guruma | Okuri-ashi-barai | O-soto-gari | Harai-goshi |
| Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen) | Juji-gatame | Ude-garami | | | |
| Anwendungs- aufgabe Stand (2 Aktionen) | <ul style="list-style-type: none"> • 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 Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination) | | | | |
| Anwendungs- aufgabe Boden (4 Aktionen) | <ul style="list-style-type: none"> • Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, oder zu Ude-garami nutzen • Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage • 1 Befreiung aus der Beinklammer • 1 Angriff gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden | | | | |
| Randori (3-5 Randori a`2 min.) | <ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen • Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen. | | | | |

* eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: Sasae oder Hiza