

## AUSBILDUNGSPROGRAMM ZUM 5. KYU (ORANGE)

6-12 Monate nach der letzten Kyuprüfung

Judopass muss vorhanden sein

Prüfung zum Power Kyu Lehrgang oder zur Zentralen Kyuprüfung

### UKEMI

- Fallschule (aus dem Gehen; beidseitig):  
Vorwärts  
Rückwärts  
Seitwärts
- Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken **ab U15**

### NAGE-WAZA („WENN->DANN SITUATIONEN“)

- **drei** Eindrehtechniken zur Hauptseite z.B.:  
Morote-seoi-nage  
Tai-Otoshi  
Tsurikomi-goshi
- **drei** Eindrehtechniken zur Gegenseite z.B.:  
O-goshi  
Sode-tsurikomi-goshi  
Ippon-seoi-nage
- **drei** Fußwürfe z.B.:  
De-ashi-barai  
O-uchi-gari  
Ko-uchi-gari
- Weitere Techniken/Alternativen z.B.:  
Uki-goshi (Haupt- oder Gegenseite)  
Ko-soto-gake (Konter gegen Tai-otoshi)  
O-soto-Gari

### NE-WAZA („WENN->DANN SITUATIONEN“)

- Demonstration des Haltekreises als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche:
  - Kuzure-kesa-gatame
  - Kami-shiho-gatame
  - Kuzure-kami-shio-gatame
  - Mune-gatame / Kata-osae-gatame
  - Yoko-shiho-gatame
  - Tate-shiho-gatame
  - Kata-gatame
  - Hon-Kesa-gatame
- vier unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen:
  - Auf den Bauch drehen
  - Beinklammer
  - Sit-up
  - Den Gegner durch die Brücke rüberrollen
- lösen einer Beinklammer zu einer Haltetechnik
- ein Angriff gegen die Bankpos./Bauchlage
- Ab U15 **optional** ein Hebel z.B.:  
Juji-gatame gegen die Bank gerollt

### RANDORI (3-5MAL A 2 MINUTE)

### VOKABELN

Ay-yotsu  
Kenka-yotsu  
Kuzure  
Kuzushi  
Tzukuri  
Kake

Gleiche Auslage rechts gegen rechts  
Gegengleiche auslage rechts gegen links  
Eine Form von  
Gleichgewichtsbruch  
Wurfansatz  
Niederwurf