

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 (aus sinnvollen Anwendungsformen) z.B.:
Morote-seoi-nage
Tai-Otoshi
Tsurikomi-goshi
- **drei** Eindrehtechniken zur Gegenseite (aus sinnvollen Anwendungsformen) z.B.:
O-goshi
Sode-tsurikomi-goshi
Ippon-seoi-nage
- **drei** Fußwürfe (aus sinnvollen Anwendungsformen) 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“)

- Acht Festhalten mit den 4 Grundfesthalten sinnvoll verknüpft z.B.:
 - 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