









5. Kyu – Grad :orange Gürtel
Mindestalter: 10. Lebensjahr

Falltechnik (Ukemi): 4 Aktionen

Rückwärts, seitwärts (links und rechts)
und Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis

			
<p>Morote-seio-nage</p>	<p>Okuri-ashi-barai (beidseitig)</p>	<p>O-soto-gari (beidseitig)</p>	<p>Harai-goshi</p>

	
---	---

Sasae-tsuri-komi-ashi oder Hiza- guruma

Anwendungsaufgaben Stand: 2 Aktionen

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**)

Grundform der Bodentechnik: 4 Aktionen



Juji-gatame beidseitig



Ude-garami beidseitig

Anwendungsaufgaben Boden : 6 Aktionen

Ukes Befreiungsversuche aus 1 **Haltetechnik zu Juji-gatame**, aus einer anderen zu **Ude-garami** nutzen.

Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage

Eine Befreiung aus der Beinklammer

2 Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit **Juji-gatame** beenden.

Randori (4 - 6 Randori a 2min)

Im Standrandori Wurftechniken auch bei **gegengleichem Griff** werfen, ohne den Griff zu lösen.

Im Bodenrandori in der **Ausgangssituation** „ **Beinklammer** „ beginnen.