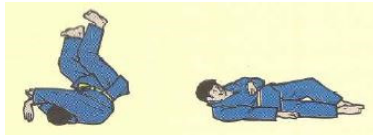


Prüfungsprogramm 5. Kyu (Orangegurt)

Ukemi (Falltechnik)







Name: _____

Aus dem Gehen, jeweils beide Seiten Rolle rückwärts, seitwärts und Rolle vorwärts













Nage-waza (Wurftechnik)

3 Techniken zur Hauptseite

		Rechts	Links
Morote-seoi-nage ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tai-otoshi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tsuri-komi-goshi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uchi-mata ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uki-goshi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harai-goshi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





3 Techniken zur Gegenseite

O-goshi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ippon-seoi-nage ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sode-tsuri-komi-goshi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Rechts	Links
Koshi-guruma		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Fußtechniken			
De-ashi-barai		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O-uchi-gari		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-uchi-gari		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O-soto-gari		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-soto-gari/Ko-soto-gake		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sasae-tsuri-komi-ashi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Katame-waza (Haltetechnik)

4 unterschiedliche Befreiungen aus Haltetechniken „wenn...dann“-Situationen

Sich auf den		_____
Bauch drehen		_____
Ein Bein des		_____
Gegners klammern		_____
Den Gegner zwischen		_____
die eigenen Beine nehmen		_____
den Gegner durch		_____
Brücke überrollen		_____

1 Übergang Stand-Boden (Wurf mit anschließendem Haltegriff)

Von



zu

1 Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osae-komi-waza (Haltegriff)

Von Bauchlage durch



zu

1 Lösen einer Beinklammer

Von

zu

1 Angriff gegen Bank

Von Bank durch



zu

Randori (Übungskampf)

Teilnahme an mindestens 2 offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)

oder

2 Aufgaben-Randori am Boden

2 Aufgaben-Randori im Stand

Partnerverhalten

- Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza
- Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken

Judobegriffe

Pulling out	herausziehen (Wurfeingang)
Kodokan-Eingang	Wurfeingang
Kawaishi-Eingang	Über-Kreuz-Eingang
Direkter Eingang	Wurfeingang
Stepping-in	Wurfeingang
Nage-waza	Wurftechniken
Te-waza	Handtechniken
Koshi-waza	Hüfttechnik
Ashi-waza	Fuß-, Beintechnik
Tokui-waza	Lieblingstechnik, Spezialtechnik
Shime-waza	Würgetechniken
Tachi-waza	Standtechniken
Sutemi-waza	Opfertechniken, Selbstfallwürfe
Makikomi-waza	Einroll-/Einwickeltechniken
Kansetsu-waza	Hebeltechniken
Katame-waza	Grifftechniken
Osae-komi-waza	Haltetechniken
Sankaku	Dreieck
Kami-sankaku-gatame	Dreiecks-HG vom Kopf her
Tate-sankaku-gatame	Dreiecks-HG von den Beinen her
Uki-gatame	Schwebe-Haltegriff
Makura-kesa-gatame	Form des Kesa-gatame
Gyaku-kesa-gatame	Form des Kesa-gatame
Ushiro-yoko-shiho-gatame	Form des Yoko-shiho-gatame