

Kyu-Graduierungsprogramm - 5. Kyu (ab 9 Jahren)

Ukemi-Waza (Fallschulntechniken) – 3 Aktionen

Vorwärts



Ushiro-Ukemi
(Fallschule Rückwärts)



Yoko-Ukemi
(Seitwärts)



Nage-Waza (Wurftechniken): Techniken aus der Bewegung werfen – 10 Aktionen

3 Techniken zur Gegenseite oder zur anderen Seite werfen

Würfe alt - Kann Stichprobenartig abgefragt werden

O-Goshi
(Großer Hüftwurf)



O-Soto-Otoshi
(Großes äußeres Stürzen)



De-Ashi-Barai
(Fußfeger)



O-Uchi-Gari
(Großes inneres wegsicheln)



Ippon-Seoi-Nage
zur Gegenseite als Kata-
Seoi-Nage
(Schulterwurf)



O-Soto-Gari
(Großes äußeres Sicheln)



Sode-Tsurikomi-Goshi zur Gegenseite
(Ärmel heben und Hüftwurf ziehend)



Ko-Uchi-Gari
(kleines inneres wegsicheln)



Würfe neu
Tai-Otoshi
(Körpersturz)



Ko-Soto-Gate
(Kleines äußeres einhängen)

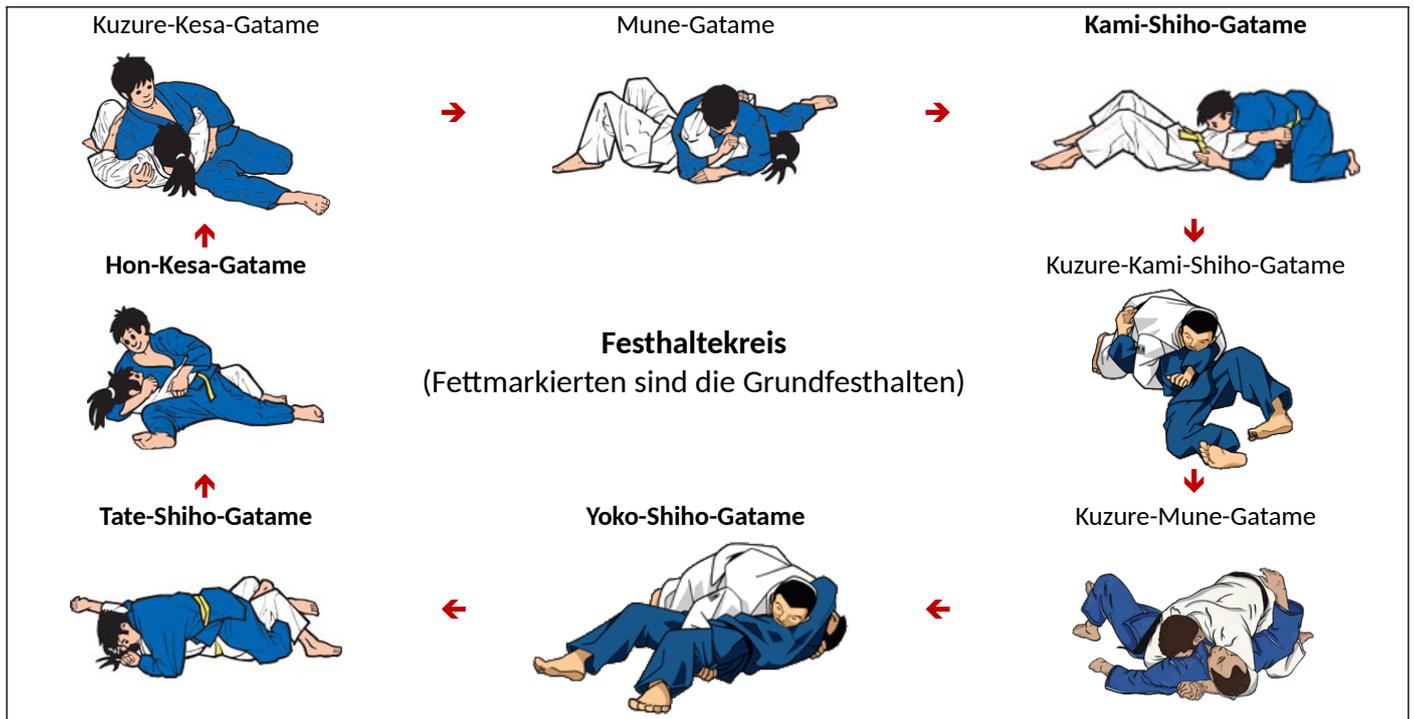


Ne-Waza (Bodentechniken) - 8 Aktionen

Boden alt - Kann Stichprobenartig abgefragt werden

Übergang von Stand zu Boden in eine Festhalten - 3 Aktionen

2 Umdreher aus der Bank und 1 Umdreher aus der Bauchlage zu einer Festhalte - 3 Aktionen



Boden neu

Lösen einer Beinklammer während Tori von Ukes-Beinen angreift

Lösen einer Beinklammer während Tori Uke in einer Festhalte hat

4 Befreiungen aus den 4 Grundfesthalten

Weiterer Angriff gegen Ukes Bauch- oder Bankposition zu einer Festhalte z.B. Sankaku

Randori (Übungskämpfe) – 4 Aktionen

Je 2-Mal Übungskämpfe im Stand und im Boden

Alternativ Nachweis der Teilnahme an 2 Wettkämpfen

Theorie

Judo-Werte

Mut, Respekt, Selbstbeherrschung, Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Ernsthaftigkeit, Hilfsbereitschaft, Wertschätzung, Höflichkeit, Freundschaft

Vokabeln

Mate - Stopp

Hajime - Beginnen

Rei - Verbeugen

Sone-Mama – Nicht mehr bewegen und sprechen

Yoshi – Wieder bewegen und sprechen

Yoko-Ukemi – Seitwärts Fall

Osae-Komi – Festhalte gültig

Toketa – Festhalte ungültig

Sore-Made – Das war's / Kampfende

Ushiro-Ukemi – Fallschule Rückwärts

Nage-Waza – Wurftechniken

Ne-Waza – Bodentechniken

Koshi-Waza – Hüftwurftechniken

Ashi-Waza – Fusswurftechniken

Te-Waza – Hand- und Schultertechniken

Judo-Theorie

3 verschiedene Situationen wofür es Shido gibt

3 verschiedene Situationen wofür es Hansoku-make gibt

Befreiungsarten:

- auf den Bauchlegen

- Beinklammer

- Durch Brücke

- Aufrichten (Sit-Up)

- Zwischen die Beine nehmen