5.Kyu

9 Wurftechniken

3 Eindrehtechniken zur Hauptseite

3 Eindrehtechniken zur Gegenseite

3 Fußtechniken

Anwenden und Befreien

Grundprogramm Stand

✓ wir empfehlen ✓ Pflichtprogramm

Hauptseite	Gegenseite	Fußtechniken	weitere Techniken
Morote-seoi-nage ✓	O-goshi ✓	De-ashi-barai	Uki-goshi
Tai-otoshi ✓	Ippon-seoi-nage ✓	O-uchi-gari ✓	Ko-soto-gake
Tsuri-komi-goshi	Sode-tsuri-komi-goshi ✓	Ko-uchi-gari ✓	Sasae-tsuri-komi-ashi
Uchi-mata	Koshi-guruma ✓	O-soto-gari ✓	Harai-goshi

Bereich	Prüfungsinhalte
Ukemi und Partnerverhalten (Fallschule)	• aus dem Gehen: rückwärts, seitwärts (re+li), Judorolle (re+li) • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken
Nage-waza (Wurftechniken)	• 9 Wurftechniken aus dem Grundprogramm - 3 Eindrehtechnik zur Hauptseite - 3 Eindrehtechnik zur Gegenseite - 3 Fußtechniken

© Copyright, eine Vervielfältigung ist nur mit schriftlicher Genehmigung durch die PSV Essen Judoabteilung erlaubt.

5.Kyu

4 Befreiungen aus Haltetechniken
1 Angriff gegen die Bankposition
Lösen der Beinklammer

Anwenden und Befreien

Grundprogramm Boden

✓ wir empfehlen ✓ Pflichtprogramm

Kesa-gatame	Yoko-shiho-gatame	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame	Übergang vom Werfen zum Halten ✓
Ushiro-kesa-gatame	Kuzure-kami-shiho-gatame	Uki-gatame	Ura-gatame	Umdrehen gegen die Bauchlage ✓
sich auf den Bauch drehen ✓	ein Bein klammern ✓ lösen Beinklammer ✓	zwischen die Beine nehmen ✓	durch Brücke überrollen ✓	Angriff gegen die Bank ✓
Juji-gatame	Ude-garami	Waki-gateme	Ude-gatame	Angriff gegen die – **und** aus der eigenen-Rückenlage (Bild)

Bereich	**Prüfungsinhalte**
Katame-waza (Haltetechniken)	• 4 unterschiedliche Befreiungen aus Haltetechniken - sich auf den Bauch drehen - ein Bein des Gegners klammern - den Gegner zwischen den eigenen Beinen nehmen - den Gegner durch die Brücke überrollen • 4 Lösungen für Standardsituationen - Wiederholung 7. bis 6. Kyu **und zusätzlich** - Lösen der Beinklammer - Ein Angriff gegen die Bank
Randori/Shiai (Übungs-/Wettkampf)	• Teilnahme an mindestens 2 offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: Je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten