










Prüfungsprogramm 5. Kyu (orange)

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • aus dem Gehen: rückwärts, seitwärts (re+li), Rolle (re+li) • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • Neun Wurftechniken aus dem Grundprogramm <ul style="list-style-type: none"> ○ drei Eindrehtechniken zur Hauptseite ○ drei Eindrehtechniken zur Gegenseite ○ drei Fußtechniken
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • vier unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen: <ul style="list-style-type: none"> ○ sich auf den Bauch drehen, ○ ein Bein des Gegners klammern, ○ den Gegner zwischen die eigenen Beine nehmen, ○ den Gegner durch die Brücke überrollen • vier Lösungen für Standardsituationen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wiederholung 7.-6. Kyu und zusätzlich ○ Lösen der Beinklammer ○ ein Angriff gegen Bank
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten

Wurftechniken (Nage-waza)

3 Eindrehtechniken zur Hauptseite	3 Eindrehtechniken zur Gegenseite	3 Fußtechniken
 1. Tai-otoshi	 1. Ippon-seoi-nage	 1. Ko-uchi-makikomi*
 2. Morote-seoi-nage	 2. O-goshi	 2. Ko-uchi-gari
 3. Tsurikomi-goshi nach Ko-uchi-gari	 3. Sode-tsurikomi-goshi	 3. De-ashi-barai Konter von Ko-uchi

Bodentechniken (Katame-waza)

4 Befreiungen aus Haltegriffen	Lösen der Beinklammer	1 Übergang vom Werfen zum Halten
1. Sich auf den Bauch drehen	1.	1.
2. Bein des Gegners klammern	1 Angriff gegen die Bank	1 Umdrehtechnik von der Bauchlage zum Halten
3. Gegner zwischen die eigenen Beine nehmen	1.	1.
4. Gegner durch Brücke überrollen		

Für diese Prüfung brauchst du 3 Arbeitsstunden (klebe sie hier ein!):

