

5. KYU (GELB)

Grundkenntnisse:

| | |
|--------------|------------------------|
| Rei: | Gruss |
| RITSU-REI | Grüssen stehend |
| ZA-REI | Grüssen kniend |
| Ukemi: | Falltechnik: |
| MAE-UKEMI | Rollen vorwärts |
| YOKO-UKEMI | Fallen seitlich |
| USHIRO-UKEMI | Fallen rückwärts |
| KUMI-KATA | Griff fassen am Kimono |
| SHIZENTAI | Grundstellungen |
| JIGOTAI | Verteidigungsstellung |
| TAI-SABAKI | Körperdrehen |
| UCHI-KOMI | Eingänge ohne Wurf |

Nage-waza:

Alle Nage-waza einseitig (rechts)

Ashi-waza:

DE-ASHI-BARAI
HIZA-GURUMA
SASAE-TSURIKOMI-ASHI
O-SOTO-GARI
O-UCHI-GARI

Koshi-waza:

UKI-GOSHI
O-GOSHI

Te-waza:

IPPON-SEOI-NAGE
MOROTE-SEOI-NAGE
ERI-SEOI-NAGE

Wurftechnik:

Fuss- und Beintechnik:

Vorkommenden Fuss wegwischen
Knie-Rad
Fuss blockieren mit Anheben
Grosses äusseres Wegfegen
Grosses inneres Wegfegen

Hüfttechnik:

Flatternde Hüfte
Grosse Hüfte

Hand- und Schultertechnik:

Einhändiger Schulter-Wurf
Beidhändiger Schulter-Wurf
Kragen-Schulter-Wurf

Katame-waza:

Alle Osae-waza in Kombination

Osae-waza:

HON-GESA-GATAME
KUZURE-GESA-GATAME
KATA-GATAME
KAMI-SHIHO-GATAME
YOKO-SHIHO-GATAME
TATE-SHIHO-GATAME

Kontrolltechnik:

Halteteknik:

Grund-Schärpen-Kontrolle
Variante-Schärpen-Kontrolle
Schulter-Kontrolle
Obere Vierpunkt-Kontrolle
Seitliche Vierpunkt-Kontrolle
Längsweisse Vierpunkt-Kontrolle

Theoretische Kenntnisse:

JUDO
DOJO

Der sanfte Weg
Trainingslokal

TSUKURI
KUZUSHI
KAKE
NAGE

Die einzelnen Phasen eines Wurfes:

Vorbereitung
Gleichgewichtbrechen
Wurfausführung
Fall

Unterscheiden von Nage-waza und Katame-waza

Bemerkungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....