



5.Kyu – orangener Gürtel

Name: _____

Fallübungen: aus dem Gehen rückwärts, seitwärts (re+ li), Rolle vorwärts (re + li)

Würfe Grundprogramm: 9 Würfe, 3x Eindrehtechnik HS, 3x Eindrehtechnik GS, 3x Fußtechnik
(bitte jeweils RE/LI und HS/GS/FT zur Auswahl ankreuzen)

Wurftechnik	*	RE	LI	HS	GS	FT	Wurftechnik	*	RE	LI	HS	GS	FT
Morote-seoi-nage							De-ashi-barai						
Ippon-seoi-nage							O-soto-otoshi						
Tai-otoshi							O-soto-gari						
O-goshi							O-uchi-gari						
Uki-goshi							Ko-uchi-gari						
Koshi-guruma							Ko-soto-gari						
Tsurikomi-goshi							Ko-soto-gake						
Sode-tsurikomi-goshi							Sasae-tsurikomi-ashi						
Harai-goshi							Uchi-mata						

- = verbindlich, RE = rechts, LI = links, HS = Hauptseite, GS = Gegenseite, FT = Fußtechnik

Bodentechniken Grundprogramm:

Technik	*		Technik	*		Technik	*	
Kuzure-kesa-gatame			Kata-gatame			Juji-gatame		
Kesa-gatame			Kuzure-kami-shiho-gatame			Ude-garami		
Yoko-shiho-gatame			Ushiro/Gyaku-kesa-gatame			Waki-gatame		
Kami-shiho-gatame			Ura-gatame			Ude-gatame		
Tate-shiho-gatame			Uki-gatame					

4 unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen

Haltegriff	Befreiung von Tori	Finale Position
		Auf den Bauch gedreht
		Ein Bein des Gegners geklammert
		Den Gegner zwischen die eigenen Beine nehmen
		Den Gegner durch die Brücke überrollen

ein Übergang vom Werfen zum Halten

Wurf	Übergang	Haltegriff

eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in einen Haltegriff

Aktion von vorne / re / li	Umdrehaktion	Haltegriff



5.Kyu – orangener Gürtel

Name: _____

Lösen aus der Beinklammer

Haltegriff	Aktion Lösen aus der Beinklammer	Haltegriff

Ein Angriff gegen die Bankposition

hohe /tiefe Bank Aktion von vorne/ re / li Seite	Umdrehaktion	Finale Position / Technik

2x Stand- und 2x Bodenrandori