






**5. Kyu:**  
orange  
Mindestalter:  
10 Jahre

**Prüfungsinhalte aus dem  
Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade**  
des Deutschen Judo-Bund e.V.



Falltechnik (5 Aktionen)	Rückwärts	Seitwärts (beidseitig)	Judorolle (beidseitig) über ein Hindernis	
<b>Grundform der Wurftechniken</b> (5 Aktionen)	Morote-seoi-nage <i>„Schulterwurf mit beiden Händen“</i>		Sasae-tsuri-komi-ashi <i>„Fußstoppwurf“</i>	
	Okuri-ashi-barai <i>„beide Füße fegen“</i>		O-soto-gari <i>„Große Außensichel“</i>  (zur anderen Seite)	
	Harai-goshi <i>„Hüftfeger“</i>			
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konter: Uke setzt Tai-otoshi an, Tori kontert mit Ko-soto-gake</li> <li>• Kombination: Tori greift mit De-ashi-barai an, Uke weicht aus, Tori wirft mit Seoi-nage</li> </ul>			

**5. Kyu:**  
**orange**  
**Mindestalter:**  
**10 Jahre**

**Prüfungsinhalte aus dem**  
**Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade**  
 des Deutscher Judo-Bund e.V.



**Grundform der Bodentechniken**  
 (2 Aktionen)

**Juji-gatame**  
 „Kreuzhebel“



**Ude-garami**  
 „Armbeugehebel“



**Anwendungsaufgabe Boden**  
 (4 Aktionen)

- Tori hält Tate-shio-gatame, Uke möchte sich mit Hilfe seines freien Arms befreien, Tori dreht diesen Arm zum Juji-gatame
- Befreiung aus Ukes Haltegriff mit Beinklammer:
  1. Tori in Rückenlage
  2. Uke greift zw. den Beinen an
  3. Tori klammert Ukes Bein beim Übersteigen ein
- Befreiung aus Ukes Beinklammer:
  1. Tori hält Tate-shio-gatame, Uke klammert ein Bein ein
  2. Tori schiebt seine Hand unter Ukes Kopf & Schulter und greift in Ukes Jacke
  3. Mit der freien Hand drückt Tori gegen Ukes Bein und befreit sich
- Uke in mittlerer Bank, Tori macht Juji-gatame durch nach hinten reißen

**Randori**  
 (3-5 Randori à 2 min)

- Standrandori: Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen
- Bodenrandori mit Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen