






5. Kyu:
orange
Mindestalter:
10 Jahre

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





Falltechnik (5 Aktionen)	Rückwärts	Seitwärts (beidseitig)	Judorolle (beidseitig) über ein Hindernis	
Grundform der Wurftechniken (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>			
Anwendungsaufgabe Stand (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Konter: Uke setzt Tai-otoshi an, Tori kontert mit Ko-soto-gake • Kombination: Tori greift mit De-ashi-barai an, Uke weicht aus, Tori wirft mit Seoi-nage 			

5. Kyu:
orange
Mindestalter:
10 Jahre

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



<p>Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen)</p>	<p>Juji-gatame „Kreuzhebel“</p> 	<p>Ude-garami „Armbeugehebel“</p> 
<p>Anwendungsaufgabe Boden (4 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tori hält Tate-shio-gatame, Uke möchte sich mit Hilfe seines freien Arms befreien, Tori dreht diesen Arm zum Juji-gatame • Beinklammer: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tori in Rückenlage 2. Uke greift zw. den Beinen an 3. Tori klammert Ukes Bein beim Übersteigen ein • Befreiung aus Ukes Beinklammer: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tori hält Tate-shio-gatame, Uke klammert ein Bein ein 2. Tori legt den Kopf von Uke fest 3. Mit dem freien Bein drückt Tori sich mit dem Po nach oben und hüpft um sich Platz zu schaffen 4. Tori drückt mit dem freien Bein in Ukes Oberschenkel und befreit sein Bein aus der Beinklammer • gerollter Juji-gatame aus der Bankposition 	
<p>Randori (3-5 Randori à 2 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Standrandori: Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen • Bodenrandori mit Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen 	