






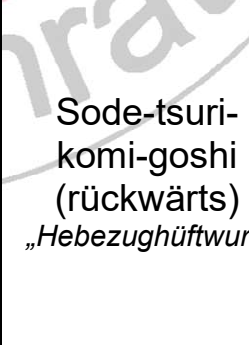



**5. Kyu:**  
orange  
Mindestalter:  
10 Jahre

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






Falltechnik (5 Aktionen)	Rückwärts (aus Gehen, beidseitig)	Seitwärts (aus Gehen, beidseitig)	Vorwärts (aus Gehen, beidseitig)
<b>Partnerverhalten</b> (3 Aktionen)	Verhalten beim Werfen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stichprobenartig muss der Prüfling auch geworfen werden (Ukemi Verhalten soll trainiert werden)</li> </ul> Verteidigungsverhalten gegen Hebel: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemein: Arme eng behalten, Ellenbogengelenk schützen</li> <li>• Gegen Juji-gatame: Zum Gegner hindrehen</li> </ul>		
<b>Wurftechniken aus der Bewegung (Nage-waza)</b> (9 Aktionen) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite</li> <li>• 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite</li> <li>• 3 Fußtechniken</li> </ul>	<b>Seoi-nage</b> (rückwärts) „Schulterwurf“ 	<b>Tai-otoshi</b> (rückwärts) „Körpersturz“ 	
	<b>O-goshi</b> (rückwärts) „Großer Hüftwurf“ 	<b>Harai-goshi</b> (rückwärts) „Hüftfeger“ 	
	<b>Morote-seoi-nage</b> (rückwärts) „Schulterwurf mit beiden Händen“ 	<b>Sode-tsuri-komi-goshi</b> (rückwärts) „Hebezughüftwurf“ 	

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

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



	<p>De-ashi-barai (Kreis) „Fußfeger“</p> 	<p>O-soto-gari (vorwärts) „Große Außensichel“</p> 
	<p>O-uchi-gari (vorwärts) „Große Innensichel“</p> 	
<p><b>Anwendungsaufgaben</b> (6 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wechsel von Kesa-gatame zu Tate-shio-gatame (nach Befreiungsversuch)</li> <li>• Wechsel von Tate-shio-gatame zu Mune-gatame (nach Befreiungsversuch)</li> <li>• Wechsel von Mune-gatame zu Kami-shio-gatame (nach Befreiungsversuch)</li> <li>• Seoi-nage mit anschließendem Kesa-gatame</li> <li>• 2 Umdrehtechniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zipfeltechnik</li> <li>○ Umdreher aus Banklage mit Griff ins Revers zu Kami-shio-gatame</li> </ul> </li> <li>• Befreiung aus der Beinklammer</li> </ul>	
<p><b>Bodentechniken (Katame-waza)</b> (4 Aktionen)</p>	<p>4 Befreiungen aus Haltegriffen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf dem Bauch drehen (zum Gegner hin)</li> <li>• Beinklammer um ein Bein des Gegners</li> <li>• Beinklammer um ganzen Körper des Gegners</li> <li>• Brücke machen und Gegner überrollen</li> </ul>	
<p><b>Randori</b> (4 Aufgaben-Randori à 2 min)</p>	<p>2 verschiedene „Aufgaben-Randori“ im Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezielt Würfe aus dem Programm werfen</li> <li>• brasilianisches Randori</li> </ul> <p>2 verschiedene „Aufgaben-Randori“ im Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rauskommen aus dem Haltegriff</li> <li>• Halten gegen Widerstand</li> </ul>	