

# Prüfungsprogramm zum 5. Kyu

Mindestalter: 10 Jahre (Jahrgang)

<b>Falltechniken</b> 5 Aktionen	Fallen rückwärts	Fallen zu beiden Seiten	Judorolle vorwärts beidseitig über ein Hindernis			
<b>Grundformen der Wurftechnik</b>  7 Aktionen	 Morote-seoi-nage	 Okuri-ashi-barai (beidseitig)	 O-soto-gari (beidseitig)	  Sasae-tsure-komi-ashi <u>oder</u> Hiza Guruma		 Harai-goshi
<b>Grundformen der Bodentechnik</b>  4 Aktionen	 Juji-gatame		 Ude-garami		Beide Hebeltechniken sind beidseitig auszuführen.	
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b>  2 Aktionen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wenn Uke mit einer Eindreh- oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (<b>Konter</b>).</li> <li>2. Wenn Tori mit einer Eindreh- oder Fußtechnik angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (<b>Kombination</b>).</li> </ol>					
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b>  7 Aktionen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aus zwei unterschiedlichen Haltetechniken unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuchen weiterführen jeweils zu Juji-gatame und Ude garami</li> <li>2. Toris Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage.</li> <li>3. Eine Befreiung aus der Beinklammer.</li> <li>4. Zwei Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden.</li> </ol>					
<b>Randori</b> 4-6 Randori á 2 Minute	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Im Standrandori auch mit gegengleicher Fassart werfen, ohne den Griff zu lösen.</li> <li>2. Im Bodenrandori in der Ausgangssituation Beinklammer beginnen.</li> </ol>					