



Prüfungsprogramm 5. Kyu (Orange)



Name: _____

Ukemi (Falltechnik)

Aus der zügigen Bewegung, jeweils beide Seiten Rolle vorwärts, seitwärts und rückwärts und freier Fall zu beiden Seiten


	Rechts	Links
<input type="checkbox"/> Fallübung vorwärts (über Partner/Hindernis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fallübung seitwärts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fallübung rückwärts (über Partner/Hindernis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> freier Fall (Flieger)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nage-waza (Wurftechnik)

9 von 16 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken*
- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußtechniken

Grundprogramm – Wurftechniken Hauptseite

	Rechts	Links
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Morote-seoi-nage



Uki-goshi

Grundprogramm – Wurftechniken Gegenseite



Ippon-seoi-nage



Sode-tsurikomi-goshi*



O-goshi

Grundprogramm - Fußtechniken



Ko-uchi-gari*



Sasae-tsurikomi-ashi*



O-uchi-gari



Ko-soto-gake



De-ashi-barai

Katame-waza (Haltetechnik)

- 4 Befreiungen aus Haltetechniken
- Wiederholung Standardsituationen 7.-6. Kyu
- 1 Angriff gegen die Bankposition
- Lösen der Beinklammer

Grundprogramm



sich auf Bauch drehen



ein Bein klammern



zwischen die Beine nehmen



durch Brücke überrollen



Angriff gegen die Bank



Ushiro-kesa-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Uki-gatame



Ura-gatame



Umdrehen gegen Bauchlage



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Übergang vom Werfen zum Halten