



## Budo Club Hikari e.V. Lauffen

---



### Prüfungsprogramm 5.Kyu orange

Die Standtechniken sind unter Ausnutzung von Aktion oder Reaktion von Uke auszuführen

Die für den 5. Kyu markierten Standtechniken sind Beispiele, es können auch andere Techniken aus dem Technikpool ausgewählt werden

Die Bodentechniken sind aus sinnvollen Ausgangssituationen bzw. aus Übergang zum Boden auszuführen

Die Haltegriffwechsel sind nach einem Befreiungsversuch von Uke auszuführen

Die Randori entfallen bei Nachweis von Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen wie Turnieren bzw Meisterschaften

柔道



## Budo Club Hikari e.V. Lauffen

---



### Begriffe

Bei den Wurftechniken wird zwischen Linksauslage (Hidari kumi kata) und Rechtsauslage (Migi kumi kata) unterschieden

Kenka yotsu – gegengleiche Auslage

Beispiel: Tori in Rechtsauslage, Uke in Linksauslage

Ai yotsu – gleiche Auslage

Beide Partner nehmen die gleiche Auslage ein

Suri ashi gleiten (schlurfen) auf der Tatami

Tsugi-ashi            Steppschritt

Ayumi-ashi           normales Gehen

Ukemi-waza           Falltechniken

Nage-waza            Wurftechniken

Ne-waza               Bodentechniken

Osae-komi-waza    Haltegriffe

柔道

5. Kyu orange Grundprogramm Stand



Morote-seoi-nage



Uki-goshi



De-ashi-barai



O-goshi



Tai-otoshi



Ippon-seoi-nage



O-uchi-gari



Harai-goshi

Ukemi (Fallen) rückwärts, seitwärts (re+ li) Rolle (re+li)

Herstellen der Ausgangssituation für die Anwendung der Würfe

3 Eindrehtechnik zur Hauptseite

3 Eindrehtechnik zur Gegenseite

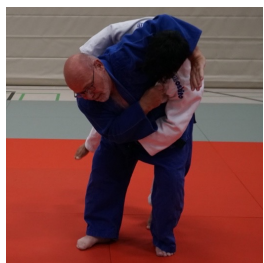
3 Fußtechnik



Ko-soto-gake



O-soto-gari



Koshi-guruma



Uchi-mata



Sasae-tsurikomi-ashi



Ko-uchi-gari

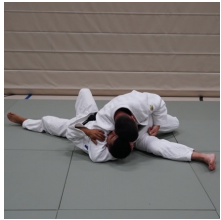


Sode-tsurikomi-goshi



Tsurikomi-goshi

5. Kyu orange Grundprogramm Boden



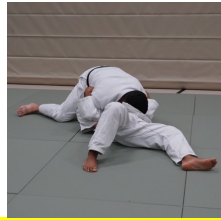
Kesa-gatame



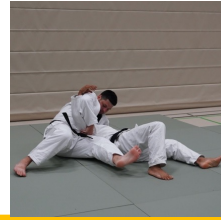
Yoko-shiho-gatame



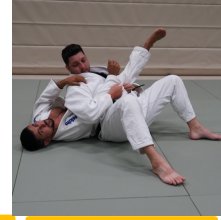
Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Ushiro-kesa-gatame



Ura-gatame



Uki-gatame



Ura-shiho-gatame



Ude-gatame



Waki-gatame

4 unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen

- den Gegner zwischen die Beine nehmen
- den Gegner durch die Brücke überrollen
- Bein des Gegners klammern
- auf den Bauch drehen

4 Wiederholungen vom 7. - 6. Kyu zusätzlich Lösen der Beinklammer

Angriff gegen Bank

Ausgangssituation für Bodentechniken schaffen

Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken

Teilnahme an 2 offiziellen Wettkämpfen oder je

2 Stand- und Boden-Randori mit Vorgaben



Umdreher



zw. Den Beinen

Befreiung aus Haltegriffen mittels

Angriff gegen

Angriff aus



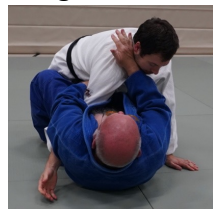
Ude-garami



Juji-gatame



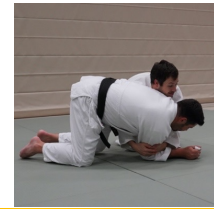
Rückenlage



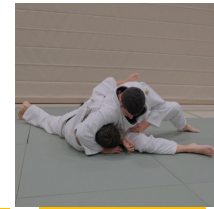
Rückenlage



Beinklammer lösen



Angriff gegen Bank



Bauchlage



Beinklammer



Brückenrolle





# Budo Club Hikari e.V. Lauffen



## Lösungsbeispiele 5.Kyu



Uki-goshi (links)



Ko-soto-gake



Ippon-seoi-nage (links)



O-uchi-gari



De-ashi-barai



Morote-seoi-nage



Uchi-mata



Tai-otoshi



Sode-tsurikomi-goshi (links)

柔道



# Budo Club Hikari e.V. Lauffen



## Lösungsbeispiele 5.Kyu

### Befreiung aus Haltegriffen



Beinklammer



auf den Bauch drehen



zwischen die Beine nehmen



Brückenrolle

柔道



Lösen der Beinklammer Angriff gegen Bank



Abwehrverhalten gegen Hebel



Ausgangssituationen für Bodentechniken schaffen