

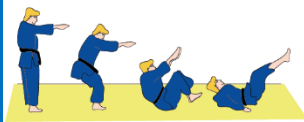


5. Kyu (orange): „Anwenden und Befreien“

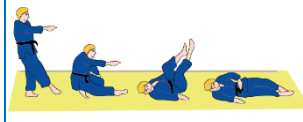
Ukemi und Partnerverhalten

Ukemi-waza aus dem Gehen

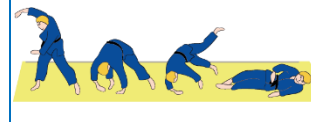
Ushiro-ukemi (rückwärts)



Yoko-ukemi (seitwärts)



Mae-mawari-ukemi (Rolle vorwärts)



Herstellen der Ausgangssituation für die Anwendung

von Nage waza

- Positionen zum Gegner
- Kumi-kata
- Gehen/Bewegen auf der Matte

von Katame-waza

- Übergang Stand/Boden
- Kniestand (beidseitig)
- Banklage/Bauchlage
- Beinklammer/-schere

Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken

passive Verteidigung

- keine gestreckten Arme

aktive Verteidigung

- Verhinderung des Griffeinsatzes
- Verhindern, dass TORI den Ellenbogen kontrolliert
- Überstrecken/Umschlingen des Armes verhindern
- Fixierung der Schulter verhindern

Nage-waza

neun Wurftechniken aus dem Grundprogramm

drei Eindrehtechniken zur Hauptseite



drei Eindrehtechniken zur Gegenseite



drei Fußtechniken



Katame-waza

vier unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen

- Hon-kesa-gatame → UKE durch Brücke überrollen
- Yoko-shiho-gatame → UKEs Kopf mit Bein wegdrücken
- Tate-shiho-gatame → UKEs Bein klammern
- Kami-shiho-gatame → auf den Bauch drehen

vier Lösungen für Standardsituationen

- ein Übergang von Werfen zum Halten: z.B. TORI wirft *Uki-goshi* und hält anschließend *Hon-kesa-gatame*
- eine Umdrehtechnik aus der Bauchlage
- Lösen der Beinklammer
- ein Angriff gegen Bank

Randori

- Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judo-Pass)
- alternativ: je zwei Aufgaben-Randori im Stand und am Boden zu je 2 Minuten