



Mein Programm für den 5. Kyu Orangengurt

Name: _____ Mein Partner: _____ Datum: _____

Mein(e) Trainer: _____ Mein Prüfer: _____

Liebe Judokas,

zu deinem Orangengurt benötigst du für dein Standprogramm 9 Wurftechniken, jeweils 3 zur Hauptseite, 3 zur Gegenseite, und 3 Fußtechniken. Außerdem musst du mindestens 8 Jahre alt sein. Wie du siehst sollst du auch Würfe aus den vorherigen Programmen wiederholen. Geübt werden alle Würfe zu beiden Seiten. Für die Prüfung zeigst du die Techniken mit deiner Lieblingsseite. Im Boden kommen zu den Grundhaltetechniken vier Befreiungen daraus dazu. Neu ist ein Angriff gegen einen in der Bank verteidigenden Partner umdrehen und mit einer Haltetechnik abschließen, sowie einen Angriff Ukes zwischen deinen Beine verhindern und mit einem Haltegriff abschließen. Und nun wünschen wir dir viel Erfolg.

Ukemi Waza – Falltechniken

	rechts	links
Aus dem Laufen jeweils Fallen seitwärts, Fallen rückwärts.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rolle rückwärts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rolle vorwärts über einen Partner in der Bank	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nage Waza – 9 Wurftechniken

3 Techniken zur Hauptseite:

Morote-seoi-nage, Tai-otoshi, Tsuru-komi-goshi

3 Techniken zur Gegenseite:

O-goschi oder Uki-goshi, Ippon-seoi-nage, Sode-tsuru-komi-goshi

3 Fußtechniken:

De-ashi-barai, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, _____

Ko-soto-gake, Sasae-tsuru-komi-ashi _____

Ne Waza - Bodentechniken

4 Befreiungen aus unterschiedlichen Situationen im Boden

1 Befreiung* durch sich auf den Bauchdrehen	Uke hält mit Kami-Shiho-gatame	<input type="checkbox"/>
1 Lösen* eines Haltegriffs durch eine Beinklammer	Uke hält mit Kesa-gatame	<input type="checkbox"/>
1 Befreiung aus Haltegriff	Uke hält mit Tate-shiho-gatame	<input type="checkbox"/>
1 Befreiung durch Überrollen	Uke hält mit Kesa-gatame oder Yoko-shiho gatame	<input type="checkbox"/>

1 Angriff gegen einen in der Bank verteidigenden Partner mit Haltegriff abschließen

1 Angriff von Uke zwischen den Beinen abwehren und mit Haltegriff abschließen

Je ein Stand- und ein Bodenrandori (Übungskampf)

* Ein Haltegriff gilt als gelöst, sobald Tori keine Kontrolle mehr über Uke hat. Für ein Wettkampf bedeutet dies, dass die Haltezeit gestoppt wird. Befreit aus einem Haltegriff ist man erst, wenn Uke selbst die Kontrolle übernimmt, bzw. Tori keine erkennbare Technik mehr ausführt.