

## Graduierungskarte 5. Kyu (Orange-Gurt)

Prüfungsaufgabe	Name Technik	Unterschrift Trainer
<b>Ukemi (Falltechnik)</b>		
Aus Gehen	Rückwärts	
	Seitwärts rechts	
	Seitwärts Links	
	Rolle rechts	
	Rolle Links	
<b>Partnerverhalten</b>		
Für Anwendung	Situation herstellen Stand	
	Situation herstellen Boden	
	Abwehrverhalten Hebeltechnik	
<b>Nage-Waza (Stand)</b> „wenn → dann-Situation“ (9 Techniken aus Grundprogramm)		
Eindrehtechnik (Hauptseite)	1)	
	2)	
	3)	
Eindrehtechnik (Gegenseite)	1)	
	2)	
	3)	
Fußtechnik	1)	
	2)	
	3)	

Prüfungsaufgabe	Name Technik	Unterschrift Trainer
<b>Katame-waza (Boden)</b> „wenn → dann-Situation“		
4 Befreiungen	Überrollen	
	Rausdrehen	
	Einfache Beinklammer	
	Zwischen Beine nehmen	
4 Standardsituationen	1 Übergang Werfen -> Halten	
	Umdrehtechnik Bauchlage	
	Lösen der Beinklammer	
	Angriff gegen Bank	
<b>Randori</b>	Standrandori	
alt. 2 offizielle Wettkämpfe gem. Judopaß	Bodenrandori	