

Graduierungskarte 5. Kyu (Orange-Gurt)

Prüfungsaufgabe	Name Technik	Unterschrift Trainer
Ukemi (Falltechnik)		
Aus Gehen	Rückwärts	
	Seitwärts rechts	
	Seitwärts links	
	Rolle rechts	
	Rolle links	
Partnerverhalten		
Für Anwendung	Situation herstellen Stand	
	Situation herstellen Boden	
	Abwehrverhalten Hebeltechnik	
Nage-Waza (Stand) „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
Katame-waza (Boden) „wenn → dann-Situation“		
3 Hebeltechniken	Juji-gatame	
	Ude-garami	
	3)	
6 Standardsituationen	1 Übergang Werfen -> Halten	
	Umdrehtechnik Bauchlage	
	Lösen der Beinklammer	
	Angriff gegen Bank	
	Angriff eigene Rückenlage	
	Angriff Partner Rückenlage	
Randori	Standrandori	
alt. 2 offizielle Wettkämpfe gem. Judopaß	Bodenrandori	