

Anforderungen Gelbgurt 5. Kyu

Anzahl Lektionen: 30

SJV-Pass: notwendig (nach der Prüfung)

Mindest-Alter: 8 Jahre

Verbandskurse: keine

Kata: keine

Selbstverteidigungsformen: keine

1. Nage-Waza

Japanisch	Deutsch	Links	Rechts
O-Soto-Gari	Grosses äusseres Wegwischen, Grosse Aussensichel		
Hiza-Guruma	Knierad		
Uki-Goshi	Flatternde Hüft		
O-Uchi-Gari	Grosses inneres wegwischen, Grosse Innensiche		
Ko-Uchi-Gari	Kleines inneres Wegwischen, Kleine Innensichel		
Tai-Otoshi	Körpersturz (auch Körperwurf)		

2. Katame-Waza

Japanisch	Deutsch	Links	Rechts
Kuzure-Kesa-Gatame	Variante Schärpen Kontrolle		
Yoko-Shiho-Gatame	Seitliche Vierpunkt Kontrolle		
Tate-Shiho-Gatame	Längsseitige Vierpunkt Kontrolle		
Kami-Shiho-Gatame	Obere Vierpunkt Kontrolle		

3. Kuatsu

- Seitenlagerung

4. Zusätzliches

- Ushiro-Ukemi (Rückwärts Fallen)
- Yoko-Ukemi (Seitwärts Fallen)
- Mae-Ukemi (Vorwärts Fallen)
- Alle Wurftechniken mit einer sinnvollen Vorbereitung
- 2 Wurftechniken beidseitig
- 1 Katame-Waza als Abschluss einer Technik aus der knienden und aus der Bank-Position, Uke auf dem Bauch, sowie mit Uke zwischen den Beinen von Tori
- 1 Befreiung pro Haltegriff

5. Theorie

- Tori (Werfender)
- Uke (Geworfene)
- Dojo (Raum in dem Judo trainiert wird)
- Judo (sanfter Weg)
- Mate (Stopp)
- Rei (Gruss)
- Sore-made (Schluss)
- Hajime (Beginnen, Anfangen)
- Jigoro Kano (Begründer des Judo)
- Kyu (Schülergrad)
- Dan (Meistergrad)
- Osae-Komi (Festhalter gilt)
- Toketa (Festhalter gelöst)
- Dojoregeln