

Laufzettel für die Prüfung zum 5. Kyu (orange)

Name: _____

Falltechnik	1	2	3	4	5	Unterschrift
vorwärts rechts	<input type="checkbox"/>					
vorwärts links	<input type="checkbox"/>					
rückwärts	<input type="checkbox"/>					
seitwärts	<input type="checkbox"/>					
Wurftechnik	1	2	3	4	5	
O-goshi	<input type="checkbox"/>					
Uki-goshi	<input type="checkbox"/>					
O-soto-otoshi	<input type="checkbox"/>					
O-uchi-gari	<input type="checkbox"/>					
Seoi-otoshi	<input type="checkbox"/>					
Ippon-seoi-nage	<input type="checkbox"/>					
Tai-otoshi	<input type="checkbox"/>					
Ko-uchi-gari	<input type="checkbox"/>					
De-ashi-barai	<input type="checkbox"/>					
Ko-soto-gake oder	<input type="checkbox"/>					
Ko-soto-gari	<input type="checkbox"/>					
Morote-seoi-nage	<input type="checkbox"/>					
Sasae-tsurikomi-ashi oder	<input type="checkbox"/>					
Hiza-guruma	<input type="checkbox"/>					
Okuri-ashi-barai	<input type="checkbox"/>					
O-soto-gari	<input type="checkbox"/>					
Harai-goshi	<input type="checkbox"/>					

Bodentechnik	1	2	3	4	5	
2 * Kesa-gatame	<input type="checkbox"/>					
2 * Yoko-shio-gatame	<input type="checkbox"/>					
2 * Tate-shio-gatame	<input type="checkbox"/>					
2 * Kame-shio-gatame	<input type="checkbox"/>					
Juji-gatame	<input type="checkbox"/>					
Ude-garami	<input type="checkbox"/>					
Anwendungsaufgabe Stand	<input type="checkbox"/>					
Anwendungsaufgabe Boden	<input type="checkbox"/>					

Anwendungs- aufgabe Stand (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Konter) • Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination)
Anwendungs- aufgabe Boden (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, aus 1 anderen zu Ude-garami nutzen • Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage • 1 Befreiung aus der Beinklammer • 2 Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden

Mindestalter 9 Jahre