



5. Kyu: orangener Gürtel
empfohlenes Alter

Deutscher Judo-Bund e. V. Ausbildungsprogramm

10. Lebensjahr (Jahrgang) Mindestalter: im 9. Lebensjahr

Falltechnik	Ushiro-Ukemi (Rückwärts-Fallübung) <i>Migi (rechts) & Hidari (links)</i>		Yoko-Ukemi (Seitwärts-Fallübung) <i>Migi (rechts) & Hidari (links) am/mit Partner</i>		Mae-Mawari-Ukemi (Vorwärts-Fallübung mit Rolle) <i>Migi (rechts) & Hidari (links) – über ein Hindernis</i>	
Grundform der Wurftechniken 7 Aktionen	Morote-Seoi-Nage Schulterwurf mit Griffvariante -> <i>Kata-Waza (Te-Waza)</i>	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi (Hebe-Zug-Fuß-Halten oder Fußstoppwurf) -> <i>Ashi-Waza</i> <i>UKE über dessen waagerechte Körnerachse kinnen lassen</i>	Hiza-Guruma (Knieradwurf) -> <i>Ashi-Waza</i> <i>UKE um dessen senkrechte Körperachse rotieren lassen.</i>	Okuri-Ashi-Barai (Doppelfußfeger – Fußnachfeger) (beidseitig) -> <i>Ashi-Waza</i>	O-Soto-Gari (Große-Außen-Sichel) (beidseitig) -> <i>Ashi-Waza</i>	Harai-Goshi (Hüftfeger) -> <i>Koshi-Waza</i>
Grundform der Bodentechniken 4 Aktionen	Aus der Hebeln-Gruppe der Ude-Hishigi-Juji-Gatamen (UDE=Arm / Hishigi=gestreckt / Juji-Gatame= über die Leiste hebeln) -> beidseitig die Ude-Hishigi-Nami-Juji-Gatame (=Kreuzhebel) (Den gestreckten Arm von UKE über die eigene Leiste hebeln.)			Aus der Hebeln-Gruppe der Ude-Garami-Waza (UDE=Arm / Garami=gebeugt) -> beidseitig den Ude-Garami (Den gebeugten Arm von UKE hebeln.)		
Anwendungsaufgabe Stand 2 Aktionen	Wenn UKE mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht TORI aus oder steigt über und wirft selber (KONTER) -> UKE setzt mit De-Ashi-Barai an, TORI nimmt den angegriffenen Fuß zurück und wirft selber mit Tsubame-Gaeshi („Schwalben-Wurf“) oder -> UKE setzt mit Harai-Goshi an, TORI blockt und rutscht mit seiner Hüfte unter UKEs Hüfte, hebt UKE an und wirft Kari-Gaeshi			Wenn TORI mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht UKE aus oder steigt über und TORI setzt nach und wirft (KOMBINATION) -> TORI setzt mit O-Uchi-Gari an, UKE steigt aus, TORI wirft mit Ko-Uchi-Maki-Komi oder -> TORI setzt mit O-Goshi an, UKE weicht in Wurfrichtung aus, TORI wirft Harai-Goshi		
Anwendungsaufgabe Boden 6 Aktionen	UKEs Befreiungsversuch aus einer Haltetechnik nutzen und Juji-Gatame machen. - TORI hält Kuzure-Kesa-Gatame - UKE möchte sich herausdrehen - TORI „fängt“ den Arm und setzt um zu Nami-Juji-Gatame	UKEs Befreiungsversuch aus einer Haltetechnik nutzen und Ude-Garami machen. - TORI hält Mune-Gatame - UKE versucht mit seinem Arm über TORIs Schulter zu TORIs Gürtel zu greifen - TORI „fängt“ den Arm und setzt um zu Ude-Garami Oder - aus TORIs Kesa-Gatame zu (Kesa)-Ashi-Garami	Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage	Eine Befreiung aus der Beinklammer	Einen Angriff gegen UKEs mittlere Bankposition mit Juji-Gatame beenden. -> zum Hebel von hinten an UKEs rechtem Arm/Schulter ansetzen, rechtes Bein/Fuß unter UKEs einschieben- linkes Bein unter UKEs Kopf bringen, TORI macht so „Vorwärts-Fallübung und dann hebeln =Othen Gatame (Rollbank-Hebel)	Einen Angriff gegen UKEs mittlere Bankposition mit Juji-Gatame beenden. -> zum Hebel von hinten an UKEs rechtem Arm/Schulter ansetzen, Bein/Fuß in UKEs Leiste, 45Grad über UKEs linke Schulter nach hinten „fallen lassen“ und dann hebeln
Randori	1) Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff (Kenka-Yotsu) werden, ohne den Griff zu lösen. 2) Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen.					

5. Kyu: orangener Gürtel
empfohlenes Alter

Deutscher Judo-Bund e. V. Ausbildungsprogramm

10. Lebensjahr (Jahrgang) Mindestalter: im 9. Lebensjahr

Falltechnik (5 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis		
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Morote-seoi-nage	Sasae-tsuri-komi- ashi oder Hiza-guruma	Okuri-ashi-barai (beidseitig)	O-soto-gari (beidseitig)	Harai-goshi
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Juji-gatame beidseitig	Ude-garami beidseitig			
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 				
Randori (4-6 Randori a' 2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen • Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen. 				

Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm des 5. Kyu (orangener Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Mit der Prüfung zum 5. Kyu schließt der Judoka die Grundausbildung ab und wird zu einem fortgeschrittenen Judoka. Dies sollte sich im Bewegungsverhalten zeigen.
- Die bereits erlernten Techniken sollten sicher und mit guter Kontrolle über Ukes Fall ausgeführt werden können. Falltechniken sind sicher und selbstbewusst.
- Die Probleme der Kumi-kata („die Art wie man greift“) müssen besprochen werden, damit die Techniken variabler und den Kampfsituationen angepasster angewendet werden können.
- Die lockere und variable Arbeit der Arme und Hände sowie der sinnvoller Einsatz von Zug und Druck müssen intensiv geübt werden
- Der unterschiedliche Einsatz von Zug- und Hubarm soll mit Morote-seoi-nage vermittelt werden.
- Kombinationen und Konter nach Ausweichen und Übersteigen erfordern, dass das zugrunde liegende Verteidigungsverhalten mit aufrechtem Oberkörper geübt wird
- Auf dieser Ausbildungsstufe werden fast alle Würfe auf einem Bein ausgeführt.
- Einsatz und Timing des Spielbeines sind wichtige Unterrichtsschwerpunkte.
- Bei der Einführung der Hebeltechniken muss auf Verletzungsgefahren und die damit verbundene Verantwortung von Tori besonders hingewiesen werden.

Anmerkungen zu den Ausbildungsfächern

1. Falltechnik

Die Judorolle über ein Hindernis (z.B. Medizinball, Gürtel oder Partner) soll die Sicherheit der Falltechnik vorwärts vertiefen und eine höhere und weitere Rollbewegung veranlassen.

2. Grundform der Wurftechnik

Der Schwerpunkt liegt eindeutig auf Techniken, die auf einem Bein stehend ausgeführt werden. Tori muss die Kontrolle über Uke durch sicheren Stand nach der Wurfausführung sicherstellen. Auch bei der Demonstration der Grundform sollte auf dieser Ausbildungsstufe das Ausnutzen von Bewegung bei der Wurfausführung im Mittelpunkt stehen.

3. Grundform der Bodentechnik

Die beiden Hebel-Prinzipien (Armbeuge-/ Armstreckhebel) sollen korrekt und ruhig demonstriert werden. Dabei geht es weniger um das Anwenden in der richtigen Situation als um die verantwortungsbewusste und wirksame Ausführung der Technik.

4. Anwendungsaufgabe im Stand

In dieser Anwendungsaufgabe geht es um die verschiedenen Möglichkeiten, Ausweichen oder Übersteigen nach einem ersten Wurfversuch zu einem zweiten Wurf zu nutzen. Uke kann seine Reaktion zu einem Konter nutzen und Tori kann Ukes Reaktion auf den ersten

Wurf mit einem nachfolgenden zweiten Wurf kombinieren. Dies kann auf dieser Ausbildungsstufe nur bei einem angemessenen Partnerverhalten erfolgen.

5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Hier sollen die erlernten Armhebel in Standardsituationen sinnvoll angewendet werden. Vor allem wenn Uke sich aus Haltegriffen zu befreien versucht oder in der Bank verteidigt, können Armhebel erfolgreich eingesetzt werden.
- Mit der Standardsituation Beinklammer sollen die situativen Möglichkeiten erweitert werden, aus der Oberlage oder der Unterlage zum Erfolg zu kommen.

6. Randori

Die Gesamtzeit für das Prüfungsfach Randori sollte auch bei mehreren Partnerwechseln 10 Minuten nicht überschreiten. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **nicht** den Griff wechseln, **sondern** auf Verlangen der Prüfer mit gleichem oder gegengleichem Griff kämpfen
- **nicht** ausschließlich verteidigen, **sondern** auch Fehler im Angriffsverhalten des Partners zu eigenen Kontertechniken nutzen
- **nicht** mit „steifen“, festen Armen sperren, **sondern** eine bewegliche, lockere Verteidigung vor allem durch Ausweichen und Übersteigen demonstrieren
- sich **nicht** schablonenhaft, genormt, gelernt oder abgesprochen bewegen, **sondern** die sich ergebenden Chancen leicht zu kontrollierten Würfen nutzen
- am Boden **nicht** einfach die erlernten Griffe demonstrieren, **sondern** diese als Lösungen für Standardsituationen deutlich machen
- **nicht** so verteidigen, dass der Partner keine Technik mehr ausführen kann, **sondern** mit dem dosierten Widerstand, der unter Anstrengung eine Technik noch möglich macht.

Lexikon/neue japanische Begriffe

28. Harai-goshi	Hüftheber
29. Juji-gatame	Kreuzhebel
30. Kenka-yotsu	gegengleicher Griff; rechts gegen links und umgekehrt
31. Kumi-kata	Form/ Art des Greifens
32. Morote-seoi-nage	Schulterwurf mit beiden Händen
33. Okuri-ashi-barai	Fußnachfegen; beide Füße fegen
34. O-soto-gari	Große Außensichel
35. Sasae-tsuri-komi-ashi	Fußstopppwurf; Hebezugfußhalten

Die Prüflinge sollten vor allem die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, z.B. die Namen der geforderten Judotechniken