

<b>5. Kyu (orange): „Anwenden und Befreien“</b>				
<b>Ukemi-Waza und Partnerverhalten</b>	<b>Ukemi-Waza (=Falltechniken) aus dem Gehen</b>			
	<b>Yoko-Ukemi</b> (beidseitig)	<b>Ushiro-(Mawari)-Ukemi</b>	<b>Mae-Mawari-Ukemi</b> (beidseitig)	
	<b>Partnerverhalten</b>			
	<b>Herstellen der Ausgangssituation für die Anwendung</b>		<b>Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken</b> siehe Skript (3.DAN) und „JUDO“ (Seite 102)	
	von Nage-Waza (siehe „JUDO“, Seite 47) Positionen zum Gegner: - frontal, Ai-Yotsu, Kenka-Yotsu Faßarten (Kumi-Kata [K-K]): - einseitig, beidseitig, 2:0 - Eri-K-K, Kubi-K-K, Koshi-K-K, Obi-K-K, Ashi-K-K Gehen/Bewegen auf der Matte: Ayumi-Ashi, Tsuru-Ashi, Tsugi-Ashi, Tai-Sabaki	von Katame-Waza (siehe „JUDO“, Seite 102) Ausgangssituationen Übergang Stand-Boden beidseitig im Kniestand UKE/TORI in Banklage UKE/TORI in Bauchlage UKE/TORI mit Beinklammer UKE/TORI mit Beinschere	Hebeltechniken sind sowohl im Stand als auch im Boden erlaubt. <u>passive Verteidigung:</u> - keine gestreckten Arme auf der Matte <u>aktive Verteidigung:</u> Störung während der Phasen im Boden (Griffvorbereitung – Griffansatz – Griffvollstreckung) - Verhinderung des Griffansatzes - Verhindern, dass TORI den Ellenbogen von UKE kontrolliert - Überstrecken/Umschlingen des Armes verhindern - Fixierung der Schulter verhindern	
<b>Nage-Waza (Wurftechniken)</b> „wenn -> dann-Situationen“	<b>-9- Wurftechniken aus dem Grundprogramm (welches 16 Wurftechniken umfaßt)</b> -> davon -3- Eindrehtechniken zur Hauptseite -> davon -3- Eindrehtechniken zur Gegenseite -> davon -3- Fußtechniken			
	<b>Grundprogramm</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Te-Waza</b> (Morote-) Seoi-Nage, Ippon-Seoi-Nage, Tai-Otoshi</li> <li>• <b>Koshi-Waza</b> O-Goshi, Uki-Goshi, Koshi-Guruma, Tsuru-Komi-Goshi, Sode-Tsuru-Komi-Goshi, Harai-Goshi</li> <li>• <b>Ashi-Waza</b> De-Ashi-Barai, Sasae-Tsuru-komi-Ashi, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Gari, Ko-Soto-Gari (oder Ko-Soto-Gake), Uchi-Mata</li> </ul>			
<b>Katame-Waza (Bodentechniken)</b> „wenn -> dann-Situationen“	<b>-4- unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen</b>			
	sich auf den Bauch drehen	den Gegner durch die Brücke überrollen	ein Bein des Gegners klammern	den Gegner in die Beinschere nehmen
	<b>-4- Lösungen für Standardsituation:</b>			
	Ein Übergang vom Werfen zum Halten	Eine Umdrehtechnik von UKEs Bauchlage in eine Osae-Komi-Waza.	Lösen der Beinklammer.	Ein Angriff gegen UKEs Bankposition.
<b>Randori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) alternativ:</li> <li>• je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten</li> </ul>			

## 5. Kyu (orange): „Anwenden und Befreien“

Der Weg der **Erweiterung und Festigung/Vertiefung** wird konsequent fortgesetzt

Ukemi sollen in zunehmend dynamischeren Situationen ausgeführt werden. Die Falltechniken erfolgen somit nicht mehr aus dem Stand, sondern aus dem Gehen. Weitere Steigerungen der Dynamik und Anforderungen sind im Training ausdrücklich erwünscht.

Das Werfen erweitert sich auf **neun wählbare Beispiele**. Die Techniken sollen nunmehr aus einfachen Situationen ausgeführt werden können und dabei die relevanten Schrittmuster für Eindrehbewegungen beinhalten, die durch unterschiedliche Bewegungsrichtungen von Uke und Tori bedingt sind. Das vorgeschlagene Technikrepertoire erweitert sich um koordinativ schwierigere Techniken:

- **Koshi-waza:** Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-goshi
- **Ashi-waza:** Sasae-tsurikomi-ashi, Ko-uchi-gari, Uchi-mata

Gegenüber dem Programm für den 6. Kyu erhöht sich erneut die Anzahl der Wurfaktionen (**Erweiterung**). Wiederholung der bisherigen Inhalte sind wiederum erwünscht (**Festigung/Vertiefung**).

Die Handlungsmöglichkeiten im Bodenkampf werden schrittweise durch Lösungen von Grundsituationen und verschiedenartigen Befreiungen erweitert.

### Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus dem Gehen: rückwärts, seitwärts(re+li), Rolle (re+li)</li> <li>• Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza</li> <li>• Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken</li> </ul>
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neun Wurftechniken aus dem Grundprogramm                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ drei Eindrehtechniken zur Hauptseite</li> <li>○ drei Eindrehtechniken zur Gegenseite</li> <li>○ drei Fußtechniken</li> </ul> </li> </ul>
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vier unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ sich auf den Bauch drehen,</li> <li>○ ein Bein des Gegners klammern,</li> <li>○ den Gegner zwischen die eigenen Beine nehmen,</li> <li>○ den Gegner durch die Brücke überrollen</li> </ul> </li> <li>• vier Lösungen für Standardsituationen:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wiederholung 7.-6. Kyu und zusätzlich</li> <li>○ Lösen der Beinklammer</li> <li>○ ein Angriff gegen die Bankposition</li> </ul> </li> </ul>
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)</li> <li>• alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten</li> </ul>