

5.Kyu (orange)

Falltechnik	Standprogramm	Stand/Komplexaufgabe	Übergang Stand/Boden	Boden Oberlage	Boden Unterlage
Judorolle über ein Hindernis rechts und links	Harai-Goshi Ko-Soto-Gake/ Ko-Soto-Gari O-Uchi-Barai Ko-Uchi-Barai Hiza-Guruma/ Sasae-Tsuri- Komi-Ashi	Tori greift mit einem Fußwurf an, Uke verteidigt sich durch übersteigen. Tori nutzt die neue Situation für eine Wurftechnik.	Einen Ko- Uchi-Gari mit Haltegriff abschließen.	Demonstration von: Juji-Gatame gegen die Bankposition Ude-Garami aus einem Haltegriff	Demonstration je eines Angriffes aus der Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit:
	zusätzlich Harai- Goshi und eine der vier anderen Würfe beidseitig	Tori greift mit einer Eindrehtechnik an, Uke verteidigt sich durch Hüftblock. Tori nutzt die neue Situation für eine Wurftechnik nach hinten.		Eine Befreiung aus der Beinklammer mit einem Haltegriff abschließen.	Juji-Gatame und Ude-Garami abschließen.

© Judo-Club Renshinkan Gelnhausen

<http://www.renshinkan.de>