

*Wir bewegen was!*

SPORTVEREINIGUNG  
BESIGHEIM e.V.



Judo

SPVGG BESIGHEIM | Jahnstraße 9 • 74354 Besigheim

Die Techniken der vorigen Kyu-Grade werden vorausgesetzt.

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

*Mindestalter: 8 Jahre*

Judo-Werte	Wertschätzung		
	Freundschaft		
Ukemi-waza	Judorolle über ein Hindernis		R+L
	Turnerrolle gesprungen		
	Liegestützrolle*	mit Partner	
Kumi-kata	Ärmel und Revers		R+L
	Ärmel und vordere Schultertasche		R+L
	Arm und Achseltasche	nach oben stemmen/drücken	R+L
	Ärmel und Ärmel	Doppelärmel	
	Ärmel und gleiches Revers	einseitig	R+L
	Griff am Ärmel lösen/stören	direkter Angriff nach Lösen	R+L
Nage-waza	Sasae-tsuru-komi-ashi	Rückwärts-/Kreisbewegung	R+L
	O-uchi-gari	Vorwärts-/Kreisbewegung	R+L
	Sode-tsuru-komi-goshi	Seitwärtsbewegung	R+L
Nage-waza (Kombination)	O-uchi-gari – AUSWEICHEN – Sode-tsuru-komi-goshi		R+L
Ne-waza (Osae-komi-waza)	Hon-kesa-gatame Befreiung	Beinklammer	R+L
	Hon-kesa-gatame Befreiung	Schulterbrücke/Kopfbrücke	R+L
	Kami-shiho-gatame Befreiung	kippen und umdrehen	R+L
	Kuzure-kami-shiho-gatame Befreiung	kippen und umdrehen	R+L
	Kuzure-kesa-gatame Befreiung	auf Bauch drehen	R+L
	Kuzure-kesa-gatame Befreiung	Gegenkippen	R+L
	Tate-shiho-gatame Befreiung	Beinklammer	R+L
	Uki-gatame Befreiung	auf Bauch drehen	R+L
	Ura-yoko-shiho-gatame Befreiung	auf Bauch drehen	R+L
	Ushiro-kesa-gatame Befreiung		R+L
	Yoko-shiho-gatame Befreiung	zum Kopf verschieben mit Beinklammer	R+L
	Yoko-shiho-gatame Befreiung	zum Bein verschieben mit Sankaku-kami-shiho-gatame	R+L
	Sankaku-kami-shiho-gatame	aus Yoko-shiho-gatame Befreiung	R+L
	Beinklammer		R+L
	Beinklammer Befreiung		R+L
Doppelte Beinklammer		R+L	
Doppelte Beinklammer Befreiung		R+L	
Ne-waza (Kansetsu-waza)	Abwehrverhalten gegen Hebel		R+L
Ne-waza	Umdreher gegen Bankposition	Gurke	
	Verteidigung in der eigenen Rückenlage	mit beiden Beinen klammern (am Boden halten)	
Nage-waza – Ne-waza	O-uchi-gari – Haltegriff		R+L
Randori	2x Stand mit Aufgaben		
	2x Boden mit Aufgaben		

\*keine Pflicht