

## 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 Bank</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>