

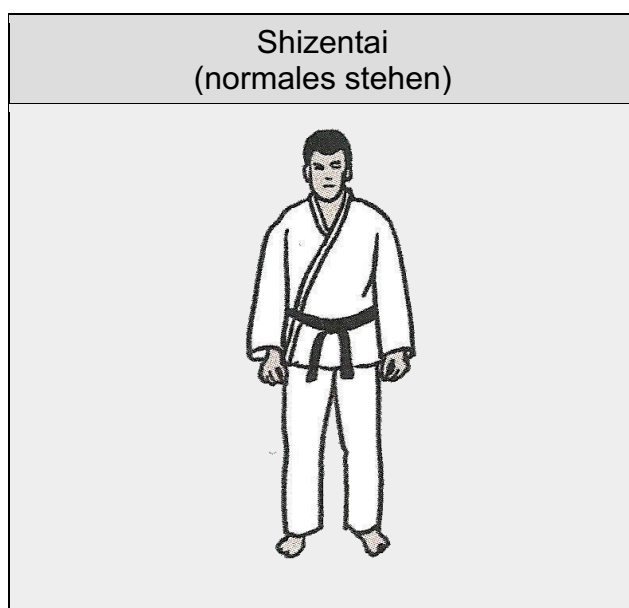


# Judo 5 1/2 . Kyu (Halbgelb) Kinder

## Allgemeines

Rei	Grüssen (Allgemein)	NEU
Zarei	Grüssen im knien	
Mokuso	Augen schliessen, konzentrieren	

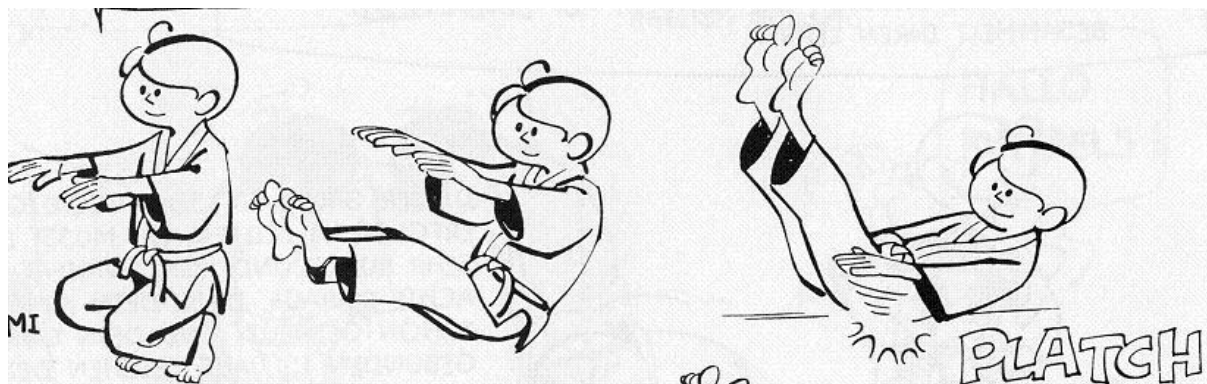
## Körperstellungen





## Ukemi-Waza (Falltechnik)

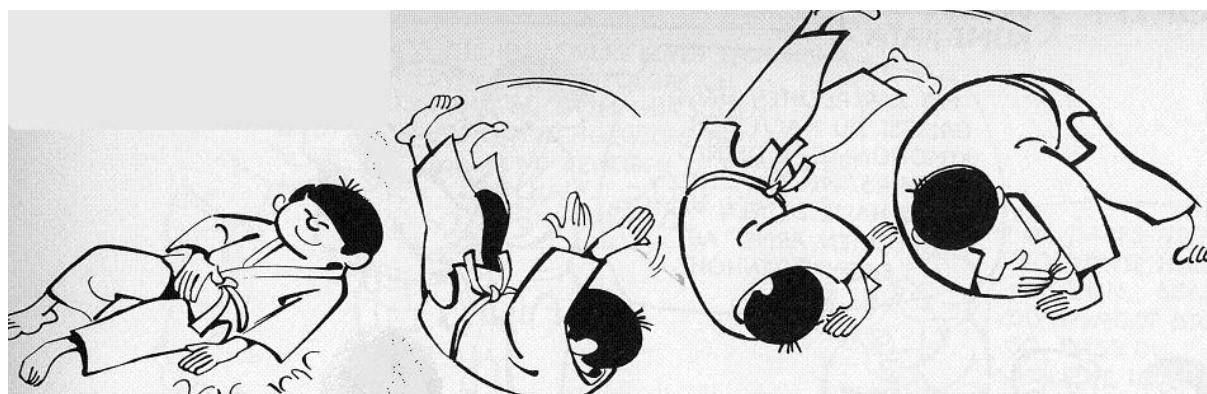
Ushiro Ukemi (Rolle/Fall rückwärts)






Yoko-Ukemi (seitwärts Fallen)



Mae Mawari Ukemi (Rolle/Fall vorwärts)






## Nage-Waza (Wurftechnik)

O Soto Gari (grosse Aussensichel)	Uki-Goshi (flatternder Hüftwurf)	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi (Fuss blockieren mit anheben)
		

O Goshi (grosser Hüftwurf)	O-Uchi-Gari (grosse Innensichel)
	

## Katame-Waza (Kontrolltechnik)

Hon-Gesa-Gatame (Schärpenkontrolle)	Yoko-Shiho-Gatame (seitliche Vierpunktkontrolle)	Kami-Shiho-Gatame (Vierpunktkontrolle von oben)
		

## Theorie

Wie heisst unser Verein?	Judo und Ju-Jitsu Club des Kantons Glarus (Gründungsjahr? 1967)
Wie heisst das Judogewand?	Judogi
Wie heisst der Gürtel?	Obi
Wie heisst der Trainingsraum?	Dojo
Wie heisst die Matte?	Tatami

## Kuatsu (Heilkunst auf der Matte)

Atemnot	Bewusstlosenlagerung
Waschbrett - Methode	

## Wie verhält man sich im Dojo?

- Am Anfang und am Ende des Trainings grüssen sich Trainer und Schüler gemeinsam.
- Man verhält sich ruhig, laute Gespräche und Lärm sind zu vermeiden.
- Die Anweisungen des Trainers sind zu befolgen.
- Die Matte darf nur barfuss betreten werden.
- Ketten, Ringe oder andere Schmuckstücke sind vor dem Training zu entfernen.
- Während des Trainings darf nicht gegessen werden.
- Beim Verlassen während des Trainings melde man sich beim Trainer ab.
- Man erscheint regelmässig und pünktlich zum Training.
- Die Toilette sollte vor Trainingsbeginn benützt werden.
- Beim Abklopfen des Gegners müssen sofort alle Griffe gelöst werden.
- Sauberes Judogi
- Kurze Finger- und Zehennägel
- Keine Kaugummis im Dojo
- Haare zusammenbinden
- Kein Fluchen, nicht Schlagen