



5.Kyu (Gelbgurt) Judo Kinder

Fortbewegungsarten

Tai-Sabaki (Drehbewegungen)

Ayumi-Ashi (normales Gehen)

Tsugi-Ashi (gehen, ein Fuss dem anderen nachziehen)

Suri-Ashi (normales Gehen mit Bodenkontakt)

Randori (kampfmässiges Üben)

Theorie

Judoprinzipien:

Sei-Ryoku-Zen-Yo (Guter Gebrauch der Energie)

Ji-Ta-Kyo-Ei (Gemeinsames Gedeihen)

精力善用
自他共栄

Was heisst?

- Hajime anfangen
- Mate Griff lösen
- Soremade zu Ende, fertig

Wie heissen die Kampfbewertungen?

- Ippon Punkt, 10 Wertungspunkte
- Wazaari Fastpunkt, 7 Wertungspunkte
- Yuko Fast-Wazaari, 5 Wertungspunkte
- Koka Fast-Yuko, 3 Wertungspunkte
- Kinsa Vorteil, 1 Wertungspunkt

Kuatsu: Atemnot, Bewusstlosenlagerung

Nage-Waza (Wurftechnik)



Uki-Goshi
(flatternder
Hüftwurf)



Morote-Seoi-Nage
(beidhändiger
Schulterwurf)



Eri-Seoi-Nage
(Kragen-
Schulterwurf)



O-Uchi-Gari
(grosse Innensichel)



Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
(Fuss blockieren mit
anheben)



Hiza-Guruma
(Knierad)

Katame-Waza (Kontrolltechnik)



Kuzure-Gesa-Gatame
(Variante der
Schärpenkontrolle, wie
in Katame-No-Kata)



Kata-Gatame
(Schulterkontrolle)



Tate-Shiho-Gatame
(Vierpunktkontrolle
längsseits)

Für die 5.Kyu. Prüfungen werden auch Stichproben aus dem 5 ½. Kyu gemacht.