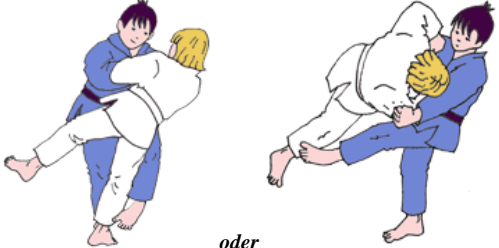





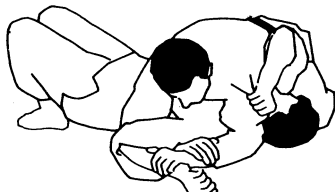


5. Kyu: Der ORANGEGURT

Mindestalter: 10. Lebensjahr (Jahrgang)

<p>Falltechnik: . (5 Aktionen)</p>	<p>Fallen rückwärts Fallen seitwärts (beidseitig) Judorolle auf beiden Seiten über ein Hindernis (ein brennendes Auto oder so)</p>		
<p>Grundformen der Wurftechnik: (7 Aktionen)</p>	<p style="text-align: center;">Hiza-Guruma <i>oder</i> Sasae-tsuru-komi-ashi</p>  <p style="text-align: center;"><i>oder</i></p>		<p style="text-align: center;">Harai-goshi</p> 
	<p style="text-align: center;">Morote-Seoi-Nage</p> 	<p style="text-align: center;">O-soto-gari (beidseitig)</p> 	<p style="text-align: center;">Okuri-Ashi-Barai (beidseitig)</p> 
<p>Anwendungsaufgabe Stand: (2 Aktionen)</p>	<p>- Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Konter)</p> <p>- Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination)</p>		

<p>Grundformen der Bodentechnik: (4 Aktionen)</p>	<p style="text-align: center;">Juji- gatame (beidseitig)</p> 	<p style="text-align: center;">Ude- garami (beidseitig)</p> 
<p>Anwendungsaufgabe Boden: (6 Aktionen)</p>	<p>- Ukes Befreiungsversuche aus einer Haltetechnik zu Juji- gatame, aus einer anderen Haltetechnik zu Ude- garami nutzen. - Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage nutzen - Eine Befreiung aus der Beinklammer - 2 Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji- gatame beenden</p>	
<p>Randori (4- 6 Randori à 2 Minuten)</p>	<p>- Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff (rechts gegen links...) werfen, ohne den Griff zu lösen - Bodenrandori aus der Situation "Beinklammer" beginnen.</p>	