5. Kyu: orangener Gürtel
Mindestalter:
10. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Falltechnik (5 Aktionen)	rückwärts	seitwärts **(beidseitig)**	Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis		
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Morote-seoi-nage	Sasae-tsuri-komi-ashi oder Hiza-guruma	Okuri-ashi-barai (beidseitig)	O-soto-gari (beidseitig)	Harai-goshi
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Juji-gatame beidseitig	Ude-garami beidseitig			
Anwendungs-aufgabe Stand (2 Aktionen)	• Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber **(Konter)** • Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft **(Kombination)**				
Anwendungs-aufgabe Boden (6 Aktionen)	• Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, aus 1 anderen zu Ude-garami nutzen • Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage • 1 Befreiung aus der Beinklammer • 2 Angriffe gegen die **mittlere** Bank***position*** mit Juji-gatame beenden				
Randori (4-6 Randori a`2 min.)	• Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen • Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen.				

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm des 5. Kyu (orangener Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Mit der Prüfung zum 5. Kyu schließt der Judoka die Grundausbildung ab und wird zu einem fortgeschrittenen Judoka. Dies sollte sich im Bewegungsverhalten zeigen.
- Die bereits erlernten Techniken sollten sicher und mit guter Kontrolle über Ukes Fall ausgeführt werden können. Falltechniken sind sicher und selbstbewusst.
- Die Probleme der Kumi-kata („die Art wie man greift“) müssen besprochen werden, damit die Techniken variabler und den Kampfsituationen angepasster angewendet werden können.
- Die lockere und variable Arbeit der Arme und Hände sowie der sinnvoller Einsatz von Zug und Druck müssen intensiv geübt werden
- Der unterschiedliche Einsatz von Zug- und Hubarm soll mit Morote-seoi-nage vermittelt werden.
- Kombinationen und Konter nach Ausweichen und Übersteigen erfordern, dass das zugrunde liegende Verteidigungsverhalten mit aufrechtem Oberkörper geübt wird
- Auf dieser Ausbildungsstufe werden fast alle Würfe auf einem Bein ausgeführt.
- Einsatz und Timing des Spielbeines sind wichtige Unterrichtsschwerpunkte.
- Bei der Einführung der Hebeltechniken muss auf Verletzungsgefahren und die damit verbundene Verantwortung von Tori besonders hingewiesen werden.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Falltechnik

Die Judorolle über ein Hindernis (z.B. Medizinball, Gürtel oder Partner) soll die Sicherheit der Falltechnik vorwärts vertiefen und eine höhere und weitere Rollbewegung veranlassen.

2. Grundform der Wurftechnik

Der Schwerpunkt liegt eindeutig auf Techniken, die auf einem Bein stehend ausgeführt werden. Tori muss die Kontrolle über Uke durch sicheren Stand nach der Wurfausführung sicherstellen. Auch bei der Demonstration der Grundform sollte auf dieser Ausbildungsstufe das Ausnutzen von Bewegung bei der Wurfausführung im Mittelpunkt stehen.

3. Grundform der Bodentechnik

Die beiden Hebel-Prinzipien (Armbeuge-/ Armstreckhebel) sollen korrekt und ruhig demonstriert werden. Dabei geht es weniger um das Anwenden in der richtigen Situation als um die verantwortungsbewusste und wirksame Ausführung der Technik.

4. Anwendungsaufgabe im Stand

In dieser Anwendungsaufgabe geht es um die verschiedenen Möglichkeiten, Ausweichen oder Übersteigen nach einem ersten Wurfversuch zu einem zweiten Wurf zu nutzen. Uke kann seine Reaktion zu einem Konter nutzen und Tori kann Ukes Reaktion auf den ersten Wurf mit einem nachfolgenden zweiten Wurf kombinieren. Dies kann auf dieser Ausbildungsstufe nur bei einem angemessenen Partnerverhalten erfolgen.

5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Hier sollen die erlernten Armhebel in Standardsituationen sinnvoll angewendet werden. Vor allem wenn Uke sich aus Haltegriffen zu befreien versucht oder in der Bank verteidigt, können Armhebel erfolgreich eingesetzt werden.
- Mit der Standardsituation Beinklammer sollen die situativen Möglichkeiten erweitert werden, aus der Oberlage oder der Unterlage zum Erfolg zu kommen.

6. Randori

Die Gesamtzeit für das Prüfungsfach Randori sollte auch bei mehreren Partnerwechseln 10 Minuten nicht überschreiten. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **nicht** den Griff wechseln, **sondern** auf Verlangen der Prüfer mit gleichem oder gegengleichem Griff kämpfen
- **nicht** ausschließlich verteidigen, **sondern** auch Fehler im Angriffsverhalten des Partners zu eigenen Kontertechniken nutzen
- **nicht** mit „steifen“, festen Armen sperren, **sondern** eine bewegliche, lockere Verteidigung vor allem durch Ausweichen und Übersteigen demonstrieren
- sich **nicht** schablonenhaft, genormt, gelernt oder abgesprochen bewegen, **sondern** die sich ergebenden Chancen leicht zu kontrollierten Würfen nutzen
- am Boden **nicht** einfach die erlernten Griffe demonstrieren, **sondern** diese als Lösungen für Standardsituationen deutlich machen
- **nicht** so verteidigen, dass der Partner keine Technik mehr ausführen kann, **sondern** mit dem dosierten Widerstand, der unter Anstrengung eine Technik noch möglich macht.

Lexikon/neue japanische Begriffe

28.	**Harai-goshi**	*Hüftfeger*
29.	**Juji-gatame**	*Kreuzhebel*
30.	**Kenka-yotsu**	*gegengleicher Griff; rechts gegen links und umgekehrt*
31.	**Kumi-kata**	*Form/ Art des Greifens*
32.	**Morote-seoi-nage**	*Schulterwurf mit beiden Händen*
33.	**Okuri-ashi-barai**	*Fußnachfegen; beide Füße fegen*
34.	**O-soto-gari**	*Große Außensichel*
35.	**Sasae-tsuri-komi-ashi**	*Fußstoppwurf; Hebezugfußhalten*

Die Prüflinge sollten vor allem die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, z.B. die Namen der geforderten Judotechniken