



Prüfungsordnung DJB
5. Kyu oranger Gürtel
 Mindestalter: 10. Lebensjahr (Jahrgang)



Etikette	Kleiderordnung/ Begrüßung
----------	---------------------------

Falltechniken		Ukemi- Waza	
Rückwärts		<i>Ushiro- Ukemi</i>	
Seitwärts	rechts/links	<i>Yoko- Ukemi</i>	<i>migi/hidari</i>
Vorwärtsrolle über ein Hindernis	rechts/links	<i>Mae- Chugaeri</i>	<i>migi/hidari</i>

Grundform der Wurftechniken		Nage- Waza	
Schulterwurf		<i>Morote- Seoi- Nage</i>	
Knierad oder Hebezugfußwurf		<i>Hiza- Guruma oder Sasae- Tsuru- Komi- Ashi</i>	
Beinnachfeger	rechts/links	<i>Okuri- Ashi- Barai</i>	<i>migi/hidari</i>
Große Außensichel	rechts/links	<i>O- Soto- Gari</i>	<i>migi/hidari</i>
Hüftfeger		<i>Harai- Goshi</i>	

Grundform der Bodentechniken		Ne- Waza	
Armstreckhebel	rechts/links	<i>Ude- Hishigi- Juji- Gatame</i>	<i>migi/hidari</i>
Armschlüssel	rechts/links	<i>Ude- Garami</i>	<i>migi/hidari</i>

Anwendungsaufgabe Stand	
Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft im Anschluß selbst Kontertechnik	
Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über Tori setzt nach und wirft Kombinationstechnik	

Anwendungsaufgabe Boden	
Tori nutzt den Befreiungsversuch Ukes aus einer Haltetechnik um mit Ude- Hishigi- Juji- Gatame abzuschließen	
Tori nutzt den Befreiungsversuch Ukes aus einer Haltetechnik um mit Ude- Garami abzuschließen	
Toris Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage	
1 Befreiung gegen Beinklammer	
2 Angriffe gegen Bankposition von Uke mit Ude- Hishigi- Juji- Gatame beenden	

Übungskampf	Randori 4-6 a 2 min
Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichen Griff werfen, ohne den Griff zu lösen	
Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen	

Lexikon/ neue japanische Begriffe	
Morote	Beide Hände
Hiza	Knie
Guruma	Rad
Sasae	Stützen
Tsuru- Komi	Hebezug
Okuri	Nach
Harai	Wie Barai = Fegen
Ude	Arm
Hishigi	Strecken
Juji	Kreuz
Garami	Schlüssel/ Beugen