

5. Kyu

Punkte

6	
2	
2	
2	
8	
2	
2	
2	
2	
7	
1	
1	
2	
2	
2	
1	
20	

1. Teil (Halbgelbgurt)

**NAGE-WAZA
(Wurftechniken)**
O-soto-gari
Hiza-guruma
Uki-goshi

UKEMI (Falltechniken)
Ushiro-ukemi
Yoko-ukemi
Mae-mawari-ukemi (mit Liegenbleiben)

Bewegungsaufgaben
1. Zeigen der Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung.

**KATAME-WAZA
(Kontrolltechniken)**
Kuzure-kesa-gatame
Yoko-shiho-gatame

Bewegungsaufgaben
1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer **Grundsituation** des Bodenkampfes:
- Uke und Tori knien
- Uke in Bankposition
2. Zeigen einer **Befreiung** pro **Osae-komi-waza**/Haltegriff

Zusatzaufgaben
Yakosoku-geiko (Üben nach Absprache; einmal Du, einmal ich, rechts und links mit selbstgewählter Osae-komi-waza)

Punkte

6	
2	
2	
2	
6	
2	
2	
2	
5	
2	
2	
1	
17	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
11	

2. Teil

**NAGE-WAZA
(Wurftechniken)**
O-uchi-gari
Ko-uchi-gari
Tai-otoshi

Bewegungsaufgaben
1. Zeigen der Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung.
2. Zeigen einer Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen.
3. Zeigen einer Nage-waza beidseitig.

**KATAME-WAZA
(Kontrolltechniken)**
Tate-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame

Bewegungsaufgaben
1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer **Grundsituation** des Bodenkampfes:
- Uke auf dem Bauch
- Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen
2. Zeigen einer Befreiung pro **Osae-komi-waza**

Zusatzaufgaben
Yakosoku-geiko (Üben nach Absprache; einmal Du, einmal ich, rechts und links mit selbstgewählter Nage-waza)

Allgemeines

- Gesamteindruck
- Geschichte
- Prinzip
- Schweizer Erfolge
- Grüssen
- Greifen
- Wurfvorbereitung
- Tai Sabaki
- Dojo Regeln
- Wettkampfgeln
- Gokyo Grade

Schüler: _____

Experte: _____

Max. Punkte: 37 (ohne Allg.)

Erfüllt: 18