

5. Kyu (orange): „Anwenden und Befreien“

Anforderungen an Kyu-Grade im DJB (Rev. 1.01, Stand 1. Juli 2022)

Das **Werfen** erweitert sich auf **neun** wählbare Beispiele. 3 Eindrehtechniken zur Haupt- und 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite sowie 3 Fußtechniken (Ashi-waza).

zur Hauptseite	zur Gegenseite	Ashi-waza	Weitere Technik (freiwillig)
Morote-seoi-nage (Schulterwurf)	O-goshi (großer Hüftwurf)	De-ashi-barai (den Fuß fegen)	Uki-goshi (Hüftschwung)
 Morote-seoi-nage	 O-goshi	 De-ashi-barai	 Uki-goshi
Tai-otoshi (Körpersturz)	Ippon-seoi-nage (Schulterwurf)	O-uchi-gari (Große Innensichel)	Ko-soto-gake/gari (Kleine Außensichel)
 Tai-otoshi	 Ippon-seoi-nage	 O-uchi-gari	 Ko-soto-gake
Tsurikomi-goshi	Sode-tsurikomi-goshi	Ko-uchi-gari (Kleine Innensichel)	Sasae-tsurikomi-ashi (Fußstoppwurf)
 Tsurikomi-goshi	 Sode-tsurikomi-goshi	 Ko-uchi-gari	 Sasae-tsurikomi-ashi

Bodenprogramm

4 Befreiungen aus Haltetechniken

 sich auf Bauch drehen	 ein Bein klammern	 zwischen die Beine nehmen	 durch Brücke überrollen
--	--	---	--

4 Lösungen für Standardsituationen



- ein Angriff gegen die Bankposition (z. B. umdrehen und halten)
- Lösen der Beinklammer
- 2 Aktionen aus den folgenden Aufgaben des 7. und 6. Kyu

Kesa-gatame (Schärpenhaltegriff)	Yoko-shiho-gatame (Festhalte von der Seite)	Tata-shiho-gatame (Reitsitz-Festhalte)	Kami-shiho-gatame (Festhalte v. d. Kopfseite)
 Kesa-gatame	 Yoko-shiho-gatame	 Tate-shiho-gatame	 Kami-shiho-gatame
Ushiro-kesa-gatame	Kuzure-kami-shiho-gatame	Uki-gatame	Ura-gatame
 Ushiro-kesa-gatame	 Kuzure-kami-shiho-gatame	 Uki-gatame	 Ura-gatame

- drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche
- ein Übergang vom Werfen zum Halten
- eine Umdrehtechnik gegen die Bauchlage von Uke in eine Haltetechnik

Randori / Shiai

- Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Prüfung (Nachweis im Judopass) - alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

- Fallen aus dem Gehen: rückwärts, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten)
- Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken