



Prüfungsprogramm Judo: 5. Kyu – Gelber Gurt

JCA Zürich-Affoltern
Technische Kommission

1. Voraussetzungen

Alter: 6. Jahre*
Anzahl Lektionen: mindestens 30 🏆 / 15 🏆
Pass: nicht notwendig
Kurse: keine
Trainingsleitung: keine
Gradierung: 6. Kyu 🏆 / 5.5. Kyu 🏆 (inkl. Beherrschung des Programms)

2. Allgemeines

Vokabular: *Tori, Uke, Dojo, Judo, Mate, Rei, Sore-made, Hajime, Jigoro Kano, Kyu, Dan, Osae-komi (inkl. Bedingungen), Ippon (inkl. Bedingungen)*
Verhalten im Dojo: *Verhalten zwischen Judokas (inkl. korrektes Grüssen und Gürtelbinden), Sauberkeit, Verhindern von Verletzungen*
Kumi-kata: *Ai-yotsu (gleicher Griff), Kenka-yotsu (gegengleicher Griff)*
Shisei (Stellung): *Shizentai (aufrechtes Stehen)*
Shintai (Bewegungsformen): *Jigotai (gebücktes Stehen)*
Ayumi-ashi (normales Gehen)

3. Ukemi

Ushiro-ukemi
Yoko-ukemi
Mae-mawari-ukemi

Falltechnik
Fall und Rolle
Fall
Rolle mit Liegenbleiben

4. Nage-waza

O-soto-gari
Hiza-guruma
O-uchi-gari
Ko-uchi-gari
Tai-otoshi
O-goshi

Wurftechnik
Grosse Aussensichel
Knierad
Grosse Innensichel
Kleine Innensichel
Körpersturz (Körper fallenlassen)
Grosser Hüftwurf (ab 14*)

5. Katame-waza

Kuzure-gesa-gatame
Yoko-shiho-gatame
Tate-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame

Kontrolltechnik
Variante des Schärpen-Haltegriffs (Schärpenkontrolle)
Seitvierer (Seitliche Vier-Punkt-Kontrolle)
Reitvierer (Längsseitige Vier-Punkt-Kontrolle)
Kopfvierer (vom Kopf her festhalten; obere Vier-Punkt-Kontrolle)

**JCA Prüfungsprogramm Judo:
5. Kyu – Gelber Gurt**

6. Bewegungsaufgaben

Nage-waza:

- *Alle Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung*
- *Eine Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen*
- *Eine Nage-waza beidseitig*

Katame-waza:

- *Uke und Tori kniend*
- *Uke in Bankposition*
- *Befreiung aus (jeder) Osae-komi-waza*
- *Uke auf Bauch*
- *Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen*

7. Zusatzaufgaben

Yakusoku-geiko:

Üben nach Absprache (Osae-komi-waza)