



Prüfungsprogramm Judo: 5.5. Kyu – Halbgelber Gurt

JCA Zürich-Affoltern
Technische Kommission

1. Voraussetzungen

Alter:	Ermessen des Trainers
Anzahl Lektionen:	mindestens 15
Pass:	nicht notwendig
Kurse:	keine
Trainingsleitung:	keine
Gradierung:	6. Kyu 𠄎

2. Allgemeines

Vokabular:	Tori, Uke, Dojo, Judo, Mate, Rei, Sore-made, Hajime, Jigoro Kano
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):	Ayumi-ashi (normales Gehen)

3. Ukemi

Ushiro-ukemi	Fall
Yoko-ukemi	Fall aus dem Sitzen
Mae-mawari-ukemi	Rolle mit Liegenbleiben

Falltechnik

4. Nage-waza

O-soto-gari	Grosse Aussensichel
Uki-goshi	Hüftschwung (Flatternde Hüfte)

Wurftechnik

5. Katame-waza

Kuzure-gesa-gatame	Variante des Schärpen-Haltegriffs (Schärpenkontrolle)
Yoko-shiho-gatame	Seitvierer (Seitliche Vier-Punkt-Kontrolle)

Kontrolltechnik

6. Bewegungsaufgaben

Nage-waza:	Alle Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung
Katame-waza:	<ul style="list-style-type: none">• Uke und Tori kniend• Uke in Bankposition• Befreiung aus (jeder) Osae-komi-waza

7. Zusatzaufgaben

Yakusoku-geiko:	Üben nach Absprache (Osae-komi-waza)
-----------------	--------------------------------------