

5. Kyu (orange)

Ukemi-waza: (5 Aktionen)

Rückwärts Fallen

Seitwärts Fallen (beidseitig)

Judorolle vorwärts über ein Hindernis (beidseitig)

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Tachi-waza: Grundform (5 Aktionen)

Morote-seoi-nage

Sasae-tsuri-komi-ashi oder Hiza-guruma

Okuri-ashi-barai

O-soto-gari

Harai-goshi

Eine der Techniken beidseitig.

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Ne-Waza: Grundform (2 Aktionen)

Juji-gatame

Ude-garami

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Tachi-waza: Anwendungsaufgaben (2 Aktionen)

Einen Konter nach übersteigen oder Ausweichen

Eine Kombination nach Reaktion von Uke

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Ne-Waza: Anwendungsaufgabe (4 Aktionen)

Ukes Befreiungsversuche aus einer Haltetechnik zu Juji-gatame, oder zu Ude-garami nutzen

Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in eigener Rückenlage

Eine Befreiung aus der Beinklammer

Einen Angriffe gegen Ukes Bankposition mit Juji-gatame abschließen

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Vorname

Nachname

Geburtstag