



5. Kyu

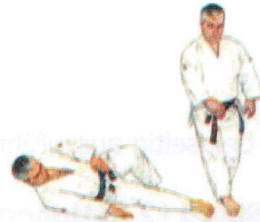
(Mindestalter: 10. Lebensjahr/Jahrgang)

5. Kyu

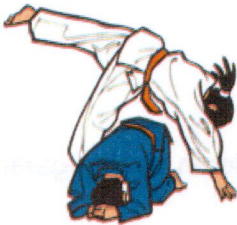
Falltechnik (7 Aktionen)



Fallen rückwärts (Ushiro-ukemi) mit Judorolle
rechts und links über die Schulter



Fallen zu *beiden* Seiten (Yoko-ukemi)



Judorolle vorwärts über ein Hindernis /Partner (Mae-mawari-ukemi)
beidseitig

Grundformen der Wurftechnik (7 Aktionen)



Morote-seoi-nage
(beidhändiger Schulterwurf)



Okuri-ashi-barai
beidseitig



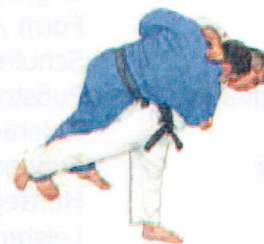
O-soto-gari (große Außensichel)
beidseitig



Sasae-tsuri-komi-ashi
(Hebezug Fußhalter)



oder Hitza-guruma
(Knierad)



Harai-goshi
(Hüftfeger)