

## Grundformen der Bodentechniken (4 Aktionen)



Juji-gatame  
(Kreuz- Leistenstreckhebel)  
beide Hebeltechniken sind beidseitig auszuführen



Ude-garami  
(Armbeugehebel)

## Anwendungsaufgaben Stand (2 Aktionen)

- Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, weicht Tori aus **oder** steigt über und wirft selbst (**Konter**).
- Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Uke aus **oder** steigt über und Tori setzt nach und wirft (**Kombination**).

## Anwendungsaufgaben Boden (6 Aktionen)

- Ukes Befreiungsversuch aus einer Haltetechnik zu Juji-gatame, aus einer anderen zu Ude-garami nutzen.
- Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage.
- Eine Befreiung aus der Beinklammer.
- Zwei Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden.

## Randori (4-6 Randori á 2 Minuten)

Die beim Randori übenden Judoka sollen nicht den Griff wechseln und auf Verlangen der Prüfer aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu kämpfen. Durch Ausweichen und Übersteigen das Fehlverhalten/ Reaktion des Partners ausnutzen zum Kontern, bzw. Kombinieren. Dabei möglichst leicht und lockere Armhaltung mit aufrechtem Oberkörper bewahren. Situationen schaffen und Chancen nutzen. Am Boden nicht einfach den erlernten Griff demonstrieren, sondern diese als Lösung für Standardsituationen nutzen. Das Verteidigungsverhalten so dosieren, dass der Partner ebenfalls seine Technik ausführen kann.

## Lexikon zum 5. Kyu

Der Prüfling sollte gerade die Namen der Techniken kennen, die zum Bestehen der Prüfung erforderlich sind.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Ai-yotsu              | gleiche Griffhaltung/ Ausgangsstellung rechts gegen rechts (li / li)     |
| Kenka-yotsu           | ungleiche Griffhaltung/Stellung (rechts gegen links, links gegen rechts) |
| Kumi-kata             | Form / Art des Greifens, der Griffhaltung                                |
| Morote-seoi-nage      | Schulterwurf mit beiden Händen   |
| Sasae-tsuri-komi-ashi | Fußstoppwurf, Hebezug Fußhalter  |
| Hiza-guruma           | Knierad  |
| Okuri-ashi-barai      | Fußnachfegen, beide Füße fegen   |
| Harai-goshi           | Hüftfeger  |
| Juji-gatame           | Leistenstreckhebel   |
| Ude-garami            | Arm- Beugehebel  |