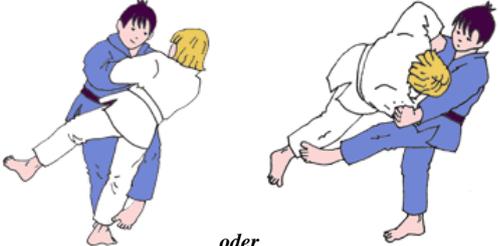
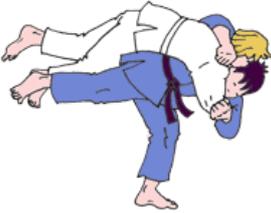


# 5. Kyu: Der ORANGEGURT

Mindestalter: 10. Lebensjahr (Jahrgang)

<p><b>Falltechnik:</b> .  (5 Aktionen)</p>	<p>Fallen rückwärts  Fallen seitwärts (beidseitig)  Judorolle auf beiden Seiten über ein Hindernis (ein brennendes Auto oder so)</p>		
<p><b>Grundformen der Wurftechnik:</b>  (7 Aktionen)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Hiza-Guruma</b> <i>oder</i> <b>Sasae-tsuru-komi-ashi</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>oder</i></p>		<p style="text-align: center;"><b>Harai-goshi</b></p> 
	<p style="text-align: center;"><b>Morote-Seoi-Nage</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>O-soto-gari</b> (beidseitig)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Okuri-Ashi-Barai</b> (beidseitig)</p>
			
<p><b>Anwendungsaufgabe Stand:</b>  (2 Aktionen)</p>	<p>- Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (<b>Konter</b>)</p> <p>- Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (<b>Kombination</b>)</p>		

<p><b>Grundformen der Bodentechnik:</b>  (4 Aktionen)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Juji- gatame</b> (beidseitig)</p> 	<p style="text-align: center;"><b>Ude- garami</b> (beidseitig)</p> 
<p><b>Anwendungsaufgabe Boden:</b>  (6 Aktionen)</p>	<p>- Ukes Befreiungsversuche aus einer Haltetechnik zu <b>Juji- gatame</b>, aus einer anderen Haltetechnik zu <b>Ude- garami</b> nutzen.          - Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage nutzen          - Eine Befreiung aus der Beinklammer          - 2 Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit <b>Juji- gatame</b> beenden</p>	
<p><b>Randori</b> (4- 6 Randori à 2 Minuten)</p>	<p>- Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff (rechts gegen links...) werfen, ohne den Griff zu lösen          - Bodenrandori aus der Situation "Beinklammer" beginnen.</p>	