

5. Kyu - gelb (Vorbereitungszeit 6 Monate)

Ashi waza (Fuß-/Beintechniken)

1. O soto gari
(große Außensichel)



2. De ashi barai
(Fußfeger)



5. Hiza guruma
(Knierad)



4. Ko soto gake
(kleines äußeres Einhängen)



5. O uchi gari
(große Innensichel)



6. Ko uchi gari
(kleine Innensichel)



Koshi waza (Hüfttechniken)

1. Uki goshi
(flatternde Hüfte)



2. Kubi nage
(Genickwurf)



5. Tsuru goshi
(angehobene Hüfte)



4. Koshi guruma
(Hüfttrad)



Kata waza (Schultertechniken)

1. Kata seoi
(auf der Schulter tragen)



2. Seoi nage
(Schulterwurf)



Te waza (Handtechniken)

1. Tai otoshi
(Körpersturz)



2. Uki otoshi
(flatternder Sturz)



3. Hizi otoshi
(Ellbogensturz)

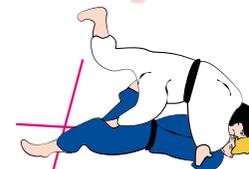


Sutemi waza (Opfertechiken)

1. Tomoe nage
(Kreiswurf)



2. Yoko tomoe nage
(seitlicher Kreiswurf)



www.judotechnik.eu

kawaishi
JUDO

www.judotechnik.eu

5. Kyu - gelb (Vorbereitungszeit 6 Monate)

Osae komi waza (Haltetechniken)

1. Kesa gatame
(Schärpen Kontrolle)



2. Kata gatame
(Schulter Kontrolle)



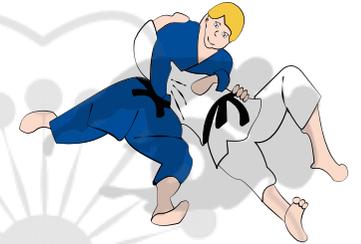
3. Kami shiho gatame
(hintere 4-Punkt-Kontrolle)



4. Kuzure kami shiho gatame
(Variante hintere 4-Punkt-Kontrolle)



5. Gayaku kesa gatame
(umgekehrte Schärpen Kontrolle)



www.judotechnik.eu

Jime waza (Würgetechniken 1. Gruppe) - ab 14 Jahre

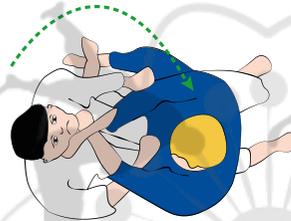
1. Kata juji jime
(einseitige Kreuzwürge)



2. Gayaku juji jime
(umgekehrte Kreuzwürge)



3. Yoko juji jime
(seitliche Kreuzwürge)



4. Ushiro jime
(rückwärtige Würge)

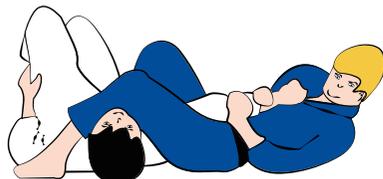


Kansetsu waza (Hebeltechniken) - ab 14 Jahre

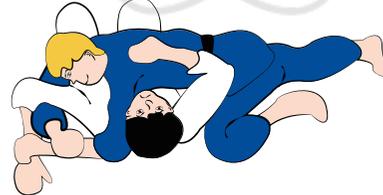
1. Position
Grundstellung



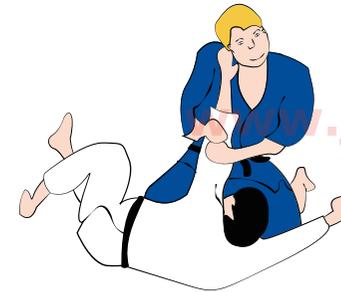
1. Ude hisigi juji gatame
(Kontrolle durch kreuzweises Armverbiegen)



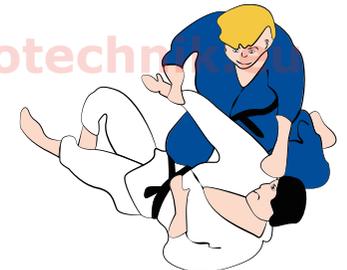
2. Ude garami
(Armkontrolle)



3. Ude hisigi
(Arm verbiegen)



4. Yoko hiza gatame
(seitliche Knie Kontrolle)



www.judotechnik.eu

kawaishi
JUDO

kawaishi
JUDO

www.judotechnik.eu