5.Kyu (orange)

Anforderungen Graduierung. Nach Demonstration Datum/Kürzel des Trainers bzw. Technik eintragen

UKEMI / PARTNERVERHALTEN				
Ukemi: aus dem Gehen	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Rolle (beidseitig)	
Datum/Kürzel:				
Partnerverhalten	Uke-Verhalten Boden (Ausgangssituationen herstellen)	Uke-Verhalten Stand (Ausgangssituationen herstellen)	Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken	
Datum/Kürzel:				
NAGE WAZA ("wenn→dann-Situationen"; 9 Techniken aus dem Grundprogramm in Niveau 1)				
3 Eindrehtechniken zur Hauptseite	1:	2:	3:	
Datum/Kürzel:				
3 Eindrehtechniken zur Gegenseite	1:	2:	3:	
Datum/Kürzel:				
3 Fußtechniken	1:	2:	3:	
Datum/Kürzel:				

Niveau 1 (N1) = zweiphasige Grobform in mäßigem Tempo, **Niveau 2** (N2) = verfeinerte Form in flüssigem Tempo

Grundprogramm-Stand: Morote-seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi, O-goshi, Uki-goshi, Koshi-guruma, Tsuri-komi-goshi, Sode-tsuri-komi-goshi, Harai-goshi, De-ashi-barai, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gari, Sasae-tsuri-komi-ashi, Uchi-mata
Grundprogramm-Boden: Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Juji-gatame, Ude-garami, Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime

NAME:_____ Stand: 06.02.2024

5.Kyu (orange) ab vollendetem 8. Lebensjahr TSV Königsbrunn - Abteilung Judo

KATAME WAZA ("wenn→dann-Situationen"; 4+4 Techniken aus dem Grundprogramm)				
4 unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen	sich auf den Bauch drehen	ein Bein des Gegners klammern	den Gegner zwischen die eigenen Beine nehmen	den Gegner durch die Brücke überrollen
Datum/Kürzel:				
4 Lösungen von Standardsituationen	1: Wdh. 7.-5. Kyu	2: Wdh. 7.-5. Kyu	Lösen der Beinklammer	Angriff gegen die Bankposition
Datum/Kürzel:				
SHIAI / RANDORI				
Teilnahme an 2 Wettkämpfen - alternativ Randori	Niveau 1: Zeigt Ansätze, die gelernten Techniken anzuwenden			
	2 Min. Stand	2 Min. Stand	2 Min. Boden	2 Min. Boden
Datum/Kürzel:				
WISSEN (3. bis 1.Kyu)				
	Biomechanische Aspekte Beschreibt die Aktionen von Tori und Uke bei vertrauten Techniken in einfachen Worten (N1)	**Methodische Aspekte** Beschreibt die auszuführenden Übungshandlungen zu den gebräuchlichsten Übungsformen (N1)	**Pädagogische Aspekte** Beschreibt die Bedeutung von Judowerten anhand von Beispielen (N1)	**Regelkunde** Handelt im Kampf regelkonform und befolgt Kampfrichterkommandos (N1)
Datum/Kürzel:				
VERHALTEN (3. bis 1.Kyu)				
	Selbstständigkeit Lernt, übt und trainiert nach Anweisung im Rahmen altersgemäßer Möglichkeiten auch ohne ständige Beobachtung durch Übungsleiter (N1)		**Sozialkompetenz** Lernt, übt und trainiert nach Anweisung im Rahmen altersgemäßer Möglichkeiten auch ohne ständige Beobachtung durch Übungsleiter (N1)	
Datum/Kürzel:				