

Aktionen für Prüfung zum 5. Kyu – orange

Ukemi (Fallen) rückwärts, seitwärts rechts und links, Rolle vorwärts rechts und links
Je 2 Stand und Boden Randori

		
Morote-seoi-nage	Tai-otoshi	Ashi-uchi-mata
		
Uki-goshi (links)	Ippon-seoi-nage (links)	Sode-tsurikomi-goshi
		
De-ashi-barai	Ko-soto-gake	O-uchi-gari

		
Befreiung – zwischen die Beine bringen	Befreiung – mit Brückenrolle	Befreiung – mit Beinklammer
		
Befreiung – drehen auf Bauch	Angriff gegen Bank	Beinklammer lösen

4 Situationen aus 7. bzw 6. Kyu

			
Kesa-gatame nach Ura-gatame	Übergang von Stand in Tate-shio-gatame	Umdreher gegen Bauchlage – Kami-shio-gatame	Hebelansatz wird verhindert – Uki-gatame