

## Orange 5. Kyu

### Fallübung:

rückwärts, seitwärts (beidseitig)

Judorolle vorwärts (beidseitig) über ein Hindernis ( z. B. Medizinball, liegender Partner)

---

### Grundformen der Bodentechniken

Juji-gatame



Ude-garami



### Anwendungsaufgabe Boden

Uke's **Befreiungsversuche** aus 1 Haltetechnik zu **Juji-gatame**,  
aus 1 anderen Haltetechnik zu **Ude garami** nutzen.

Einsatz der **Beinklammer** zur Verteidigung in der **eigenen Rückenlage**

**Befreiung** aus der Beinklammer

Zwei verschiedene **Angriffe** gegen die mittlere Bankposition mit **Juji-gatame** beenden