

STANDTECHNIK 5. KYU



DE - ASHI - BARAI
(Fuss weg fegen)



O - GOSHI
(Grosser Hüftwurf)



O - SOTO - GARI
(grosse Aussensichel)



O - UCHI - GARI
(grosse Innensichel)



**IPPON -
SEOI - NAGE**
(Punkt Schulterwurf)



**MOROTE -
SEOI - NAGE**
(Schulterwurf mit beiden Händen)

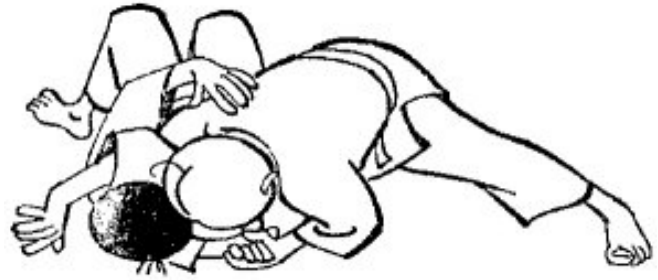


**ERI -
SEOI - NAGE**
(Kragen Schulterwurf)

BODENTECHNIK 5. KYU



HON - KESA - GATAME
(Kissenschärpe Kontrolle)



KATA - GATAME
(Schulter Kontrolle)



KAMI - SHIO - GATAME
(Obere 4-Punkt Kontrolle)



YOKO - SHIO - GATAME
(Seitliche 4-Punkt Kontrolle)

KLEINES JUDOLEXIKON

Jigoro Kano (1860-1938)	Gründer des Judo	Kumi-Kata	Griff fassen
Budo	Oberbegriff für sämtliche Japanischen Kampfsportarten	Hajime	Fangt an
Dojo	Budo-Trainingsraum	Mate	Lösen, warten
Tatami	Judomatte	Sore-Made	Das Training ist fertig
Sensei	Meister, Lehrer	Eri	Kragen
Tori	Der Werfende, er macht die Technik	Goshi, Koshi	Hüfte
Uke	Der Geworfene, am ihm wird die Technik ausgeführt	Ashi	Bein, Fuss
Rei	Gruss, Zeichen gegenseitiger Achtung	Kami	oben
Judo Gi	Judo-Anzug	Yoko	Seite, seitlich
Obi	Gürtel	Soto	aussen
Migi	rechts	Uchi	innen
Hidari	links	Gari	Sichel, sicheln
O	gross	Barai, Harai	wischen, fegen
Ko	klein	Ippon	Punkt
		Kesa, Gesa	Schärpe
		Gatame	Kontrolle, halten