



JUDO - CLUB - WETZIKON

Mitglied des Schweizerischen Judo-Verbandes (SVJ) und des Zürcher Kantonalen Judo-Verbandes (ZJV)
www.judo-club-wetzikon.ch

5. Kyu Gelb-Gurt

1. Nage-waza

O-soto-gari, Hiza-guruma, Uki-goshi, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Tai-otoshi

2. Ukemi-waza

- Ushiro-ukemi
- Yoko-ukemi
- Mae-mawari-ukemi

3. Katame-waza

- | | |
|----------------------|----------------|
| - Kuzure-kesa-gatame | Feshaltekreis |
| - Yoko-shiho-gatame | |
| - Tate-shiho-gatame | Eine Befreiung |
| - Kami-shiho-gatame | |

4. Zusatzaufgaben

- Tokui-waza mit Wurfvorbereitung Wurf:
- Renraku-waza: →
- Kaeshi-waza: →

5. Überdrehtechnik

- 1x Uke in Bankposition →
- 1x Uke in Bauchlage →