

# ORANGESPITZGURT - 5./4. KYU

- STANDTECHNIK:** Koshi-Guruma  
Ippon-Seoi-Nage  
De-Ashi-Barai
- BODENTECHNIK:** Nami-Juji-Jime  
Gyaku-Juji-Jime  
Kata-Juji-Jime  
Ashi-Gatame aus Kesa-Gatame
- KOMBINATIONEN:** Koshi-Guruma → Osae-Komi  
Ippon-Seoi-Nage → Osae-Komi  
Ippon-Seoi-Nage → Ude-Hishigi-Juji-Gatame  
De-Ashi-Barai → Ude-Hishigi-Juji-Gatame
- VERTEIDIGUNGEN:** Aussteigen in Eindrehrichtung  
Hidari-Goshi gegen Koshi-Guruma  
Auskommen aus Tate-Shiho-Gatame (2 Arten)

## PRÜFUNGSFRAGEN

### Wie sieht die Wettkampffläche aus?

Die Wettkampffläche ist in 2 Zonen unterteilt: die Kampffläche und die Sicherheitsfläche.

Die Kampffläche ist mindestens 8 x 8 m und maximal 10 x 10 m groß.

Die Sicherheitsfläche umschließt die Kampffläche, ist 3 m breit und hat eine andere Farbe als die Kampffläche.

### Welche Würgetechniken sind erlaubt?

Das Würgen ist mit Hilfe der Jacke (Revers) oder mit dem Unterarm erlaubt. Der Nacken des Uke darf jedoch niemals nach hinten überstreckt werden. Im Judo ist das Würgen mit bloßen Händen verboten.

### Welche Wertungen gibt es?

#### Wie lange muss ein **OSAE-KOMI** dafür gehalten werden?

<i>KOKA</i>	kleiner technischer Vorteil	Festhaltegriff 10-14 Sekunden
<i>YUKO</i>	großer technischer Vorteil	Festhaltegriff 15-19 Sekunden
<i>WAZA-ARI</i>	halber Punkt	Festhaltegriff 20-24 Sekunden
<i>IPPON</i>	voller Punkt (Sieg)	Festhaltegriff 25 Sekunden

Wenn der Kämpfer bereits eine Wertung *WAZA-ARI* hat, genügt eine Festhaltezeit von 20 Sekunden für den Sieg (*WAZA-ARI AWASETE IPPON*).