

5 Kyu: oranž vööksmi
sooritaja peab saama
või on juba 10 aastane

Spordiklubi Ookami vööprogramm

Kukkumistehnika (5 harjutust)	taha kukkumine	küljele kukkumine (vasak-parem)	Üle uke käe judorulli tegemine. (vasak-parem)		
Heitetehnika (7 harjutust)	Morote-seoi-nage	Sasae-tsuri-komi- ashi või Hiza-guruma	Okuri-ashi-barai (vasak-parem)	O-soto-gari (vasak-parem)	Harai-goshi
Maastehnika (4 harjutust)	Juji-gatame vasak ja parem	Ude-garami vaska ja parem			
Püsti ülesanne (2 harjutust)	<ul style="list-style-type: none"> Kui uke pöörab heitesse- või ründab jalatehnikaga, siis tori astub eest ära või astub ülejala ja heidab ise (kontra) Kui uke pöörab heitesse/ või ründab jalatehnikaga, siis tori astub eest ära või astub ülejala ja heidab ise (kontra) 				
Maas ülesanne (6 harjutust)	<ul style="list-style-type: none"> Peab vabanema kinnihoidest ja minema juji-gatamesse. Peab vabanema kinnihoidest ja läheb ude-garamesse Jala ärasidumine selleks, et ennast kinnihoidest eest kaitsta Vabanemine jala ärasidumisest 2 rünnakut kui vastane on tankasendis ja kõhuli. Pead lõpetama Juji-gatamega või Ude-garamega 				
Randori (4-6 Randori a`2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Püstimaadluses suudad heita vastast samapoolse haarde puhul (parem-parem või vasak-vasak) ja vastupidi (vasak-parem) ilma, et paariline haarde lõhuks. Maasmaadluses alustame nii, et ühel on jalg ära seotud. 				