


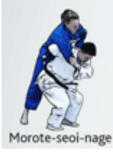












## Prüfungsprogramm 6. Kyu (gelb-orange)

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>aus dem Stand: rückwärts mit Rolle, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten)</li> <li>Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden</li> </ul>
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sechs Wurftechniken aus dem Grundprogramm                             <ul style="list-style-type: none"> <li>zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite</li> <li>zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite</li> <li>zwei Fußtechniken</li> </ul> </li> </ul>
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>vier weitere Haltetechniken<sup>7</sup></li> <li>drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche</li> <li>zwei Lösungen für Standardsituationen:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Wiederholung vom 7. Kyu und zusätzlich</li> <li>eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osaekomi-waza</li> </ul> </li> </ul>
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teilnahme an mindestens einem offiziellen Wettkampf<sup>8</sup> (Nachweis im Judopass)</li> <li>alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten</li> </ul>

Wurftechniken (Nage-waza)		
2 Eindrehtechniken zur Hauptseite	2 Eindrehtechniken zur Gegenseite	2 Fußtechniken
<p>1.  Tai-otoshi</p>	<p>1.  Ippon-seoi-nage</p>	<p>1.  Ko-uchi-makikomi* nach Seoi-nage</p>
<p>2.  Morote-seoi-nage</p>	<p>2.  O-goshi</p>	<p>2.  Sasae-tsurikomi-ashi</p>

Bodentechniken (Katame-waza)		
4+4 Haltegriffe	3 Haltegriff-wechsel	1 Übergang vom Werfen zum Halten
<p>1.  Kuzure-kesa-gatame</p>	<p>1.  Ushiro-kesa-gatame</p>	<p>1.</p>
<p>2.  Kami-shiho-gatame</p>	<p>2.  Kuzure-kami-shiho-gatame</p>	<p>1 Umdrehtechnik von der Bauchlage zum Halten</p>
<p>3.  Tate-shiho-gatame</p>	<p>3.  Uki-gatame</p>	<p>1. „Hubschrauber“</p>
<p>4.  Yoko-shiho-gatame</p>	<p> Ura-gatame</p>	

Für diese Prüfung brauchst du 2 Arbeitsstunden (klebe sie hier ein!):

