



6.Kyu – gelb-orangener Gürtel

Name: _____

Fallübungen: aus dem Stand rückwärts mit Überrollen, seitwärts und Rolle vorwärts (je 2 Seiten)

Würfe Grundprogramm: 6 Würfe, 2x Eindrehtechnik HS, 2x Eindrehtechnik GS, 2x Fußtechnik
(bitte jeweils RE/LI und HS/GS/FT zur Auswahl ankreuzen)

Wurftechnik	*	RE	LI	HS	GS	FT	Wurftechnik	*	RE	LI	HS	GS	FT
Morote-seoi-nage							De-ashi-barai						
Ippon-seoi-nage							O-soto-otoshi						
Tai-otoshi							O-soto-gari						
O-goshi							O-uchi-gari						
Uki-goshi							Ko-uchi-gari						
Koshi-guruma							Ko-soto-gari						
Tsurikomi-goshi							Ko-soto-gake						
Sode-tsurikomi-goshi							Sasae-tsurikomi-ashi						
Harai-goshi							Uchi-mata						

- = verbindlich, RE = rechts, LI = links, HS = Hauptseite, GS = Gegenseite, FT = Fußtechnik

Bodentechniken Grundprogramm: 8 Haltetechniken, davon mind. eine aus jeder der 4 Gruppen,
der Rest ist frei nach Wahl (bitte ankreuzen oder Namen ergänzen)

Technik	*		Technik	*		Technik	*	
Kuzure-kesa-gatame			Kata-gatame			Juji-gatame		
Kesa-gatame			Kuzure-kami-shiho-gatame			Ude-garami		
Yoko-shiho-gatame			Ushiro/Gyaku-kesa-gatame			Waki-gatame		
Kami-shiho-gatame			Ura-gatame			Ude-gatame		
Tate-shiho-gatame			Uki-gatame					

drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche

Haltegriff	Reaktion von Uke	Neuer Haltegriff

ein Übergang vom Werfen zum Halten

Wurf	Übergang	Haltegriff

eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in einen Haltegriff

Aktion von vorne / re / li	Umdrehaktion	Haltegriff

2x Stand- und 2x Bodenrandori