

## Prüfungsprogramm 6. Kyu (Gelb-Orangegurt)

### Ukemi (Falltechnik)







Name: \_\_\_\_\_

Aus dem Stand, jeweils beide Seiten Rolle rückwärts, seitwärts und Rolle vorwärts






### Nage-waza (Wurftechnik)

#### 2 Techniken zur Hauptseite

		Rechts	Links
Morote-seoi-nage ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tai-otoshi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tsuri-komi-goshi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uchi-mata ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uki-goshi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harai-goshi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





#### 2 Techniken zur Gegenseite

O-goshi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ippon-seoi-nage ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sode-tsuri-komi-goshi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Rechts	Links
Koshi-guruma		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2 Fußtechniken</b>			
De-ashi-barai		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O-uchi-gari		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-uchi-gari		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O-soto-gari		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-soto-gari/Ko-soto-gake		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sasae-tsuri-komi-ashi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Katame-waza (Halteteknik)

### 8 Haltetekniken aus „wenn...dann“-Situationen

Kesa-gatame		_____
Yoko-shiho-gatame		_____
Tate-shiho-gatame		_____
Kami-shiho-gatame		_____

Ushiro-kesa-gatame



---

---

Kuzure-kami-shiho-gatame



---

---

Uki-gatame



---

---

Ura-gatame



---

---

### 3 Haltegriffwechsel (Haltegriffrundgang) als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche

Kuzure-kesa-gatame → Hon-kesa-gatame → Tate-shiho-gatame → Yoko-shiho-gatame

→ (Mune-gatame) → Kami-shiho-gatame

### 1 Übergang Stand-Boden (Wurf mit anschließendem Haltegriff)

Von



zu

### 1 Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osae-komi-waza (Haltegriff)

Von Bauchlage durch



zu

## Randori (Übungskampf)

Teilnahme an mindestens 1 offiziellen Wettkampf (Nachweis im Judopass)

oder

2 Aufgaben-Randori am Boden

2 Aufgaben-Randori im Stand

**Partnerverhalten**

- Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden

**Judobegriffe**

Ai-yotsu	beide Kämpfer haben die gleiche Auslage
Kenka-yotsu	gegengleiche Auslage
Kata	Schulter, eins, Form
Mae-ukemi	Fallübung vorwärts
Ushiro-ukemi	Fallübung rückwärts
Mae-mawari-ukemi	Judorolle vorwärts (Liegenbleiben oder Aufstehen)
Yoko-ukemi	Fallübung seitwärts
Zenpo-ukemi	Fallen vorwärts
Uchi-komi	Wurfansätze ohne Werfen
Nage-komi	Üben durch Werfen
Yakusoku-geiko	Üben nach Vereinbarung
Tandoku-rensu	Übung ohne Partner, die einzeln durchgeführt wird
Butsukari-geiko	Werfen/Ansätze gegen Widerstand
Kakari-geiko	Belastungstraining, schnelles Werfen
Osae-komi	Haltegriff
Hiki-wake	unentschieden
Ushiro	rückwärts, nach hinten
Gyaku	umkehrt
Makura	Kopfkissen
Kata-osae-gatame	Form von Yoko-shiho-gatame
Kata-gatame	Schulterhaltegriff
Ippon	Punkt