

6. Kyu: gelb-orangener Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

<b>Falltechnik</b> (5 Aktionen)	rückwärts	seitwärts <b>(beidseitig)</b>	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben oder Aufstehen		
<b>Grundform der Wurftechniken *</b> (5 Aktionen)	Ippon-seoi-nage	Tai-otoshi	Ko-uchi-gari	Ko-soto-gake <u>oder</u> Ko-soto-gari	De-ashi- barai
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (6 Aktionen)	Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame zwei der oben genannten Haltegriffe in zwei unterschiedlichen Ausführungen				
<b>Anwendungs- aufgabe Stand</b> (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage oder Tai-otoshi.</li> <li>• Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari oder De-ashi-barai</li> <li>• Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.</li> </ul>				
<b>Anwendungs- aufgabe Boden</b> (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O-uchi-gari oder Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff</li> <li>• 2 unterschiedliche Befreiungsprinzipien aus einem der oben genannten Haltegriffe</li> <li>• 1 Angriff wenn <b>Uke</b> auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien)</li> <li>• 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.</li> </ul>				
<b>Randori</b> (3-5 Randori a`2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen.</li> <li>• Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann.</li> </ul>				

\* eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.