

6. Kyu: gelb-orangener Gürtel

Mindestalter:

9. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Falltechnik (7 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen- Bleiben <u>und</u> Aufstehen		
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Ippon-seoi-nage (beidseitig)	Tai-otoshi	Ko-uchi-gari (beidseitig)	Ko-soto-gake <u>oder</u> Ko-soto-gari	De-ashi- barai
Grundform der Bodentechniken (8 Aktionen)	zwei unterschiedliche Ausführungen von Kesa-gatame	zwei unterschiedliche Ausführungen von Yoko-shiho-gatame	zwei unterschiedliche Ausführungen von Tate- shiho-gatame	zwei unterschiedliche Ausführungen von Kami-shiho-gatame	
Anwendungsaufgabe Stand (7 Aktionen)	• Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai-otoshi. • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari und De-ashi-barai • Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.				
Anwendungsaufgabe Boden (8 Aktionen)	• O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff • Je 2 Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame • 1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien) • 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.				
Randori (3-5 Randori à 2 min.)	• Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen. • Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann.				