

6. Kyu

Falltechnik

Rückwärts



Seitwärts



Vorwärts (Liegenbleiben, Aufstehen, über den Bock)



Grundprogramm „Stand“ (6 Wurftechniken aus 7.-6. Kyu)

Hauptseite



Ippon-seoi-nage

Fußtechnik



O-uchi-gari



Ko-soto-gake

Gegenseite



Sode-tsuri-komi-goshi

2 Eindrehtechniken zur Hauptseite, 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite, 2 Fußtechniken

Grundprogramm „Boden“ (9 Aktionen)

Wiederholung der 4 Haltegriffe und deren Befreiungen:

Kesa-gatame



Kami-shiho-gatame



Yoko-shiho-gatame



Umdrehen gegen die Bauchlage



Tate-shiho-gatame



Judo-Oberursel

6. Kyu

3 Haltegriffwechsel, 1 Übergang vom Werfen zum Halten

Randori

Je 2 Aufgabenrandori im Stand und Boden zu je 2 Minuten
(Alternativ Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen)

Lexikon (japanische Begriffe)

1. Randori	freies Üben
2. Rei	Gruß
3. Tori	derjenige, der die Aktion macht (wörtlich: „Greifer“)
4. Uke	derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich: „Nehmer“)
5. Ippon-seoi-nage	Punkt Schulterwurf
6. Ouchi-gari	Große Innensichel
7. Sode-tsurei-kom-goshi	Ärmel-Hebezug-Hüftwurf
8. Ko-soto-gake	Kleines inneres einhängen
9. Kesa-gatame	Schärpen Haltegriff
10. Yoko-shiho-gatame	Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite
11. Tateshihogatame	Vier- Punkte- Haltegriff von oben
12. Kami-shiho-gatame	Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her
13. Gari	sicheln: ein belastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle/dem Bein von Tori weggerissen
14. Kyu	Schülergrad
15. Randori	Übungskampf

Definition:

Hauptseite: Wurf wird mit dem Rechtsgriff geworfen

Gegenseite: Wurf wird mit dem Linksgriff geworfen