

6. Kyu (gelb-orange)

Mindestalter: 9. Lebensjahr (Jahrgang)

Falltechnik

(7 Aktionen)

Rückwärts Fallen
»Ushiro-ukemi«



Seitwärts Fallen (beidseitig)
»Yoko-ukemi«



Judorolle (beidseitig) vorwärts mit Liegenbleiben und Aufstehen
»Mae-mawari-ukemi«



Grundform der Wurftechniken

(7 Aktionen)

Ippon-seoi-nage (beidseitig)
»Punkt-Schulterwurf«



Tai-otoshi
»Körpersturz«



Ko-uchi-gari (beidseitig)
»kleine Innensichel«



Ko-soto-gari oder Ko-soto-gake
»kleine Außensichel«



De-ashi-barai
»Fußfegen«



De-ashi-barai
»Fußfegen«



Grundform der Bodentechniken

(8 Aktionen)

zwei unterschiedliche Kesa-gatame
»Schärpen-Haltegriff«



zwei unterschiedliche Yoko-shiho-gatame
»Seitvierer«



zwei unterschiedliche Tate-shiho-gatame
»Reitvierer«



zwei unterschiedliche Kami-shiho-gatame
»Kopfvierer«



Anwendungsaufgaben Stand

(7 Aktionen)

Wenn Tori zieht und/oder zurück geht, wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai-otoshi



Wenn Uke zieht und/oder zurück geht, wirft Tori 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



Anwendungsaufgaben Boden

(8 Aktionen)

O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff



Je 2 Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame



z.B. »aufbrücken«



z.B. »überrollen«



z.B. »wegdrehen«



z.B. »blockieren und aufrichten«

1 Angriff wenn Uke auf Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien)



1 Angriff aus der eigenen Rückenlage 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.

