

Vorprüfungszettel
6. Kyu-Grad: gelb-oranger Gürtel



Name der Prüflinge →						
Fallen aus dem Gehen						
Ukemi aus dem Stand und Partnerverhalten	Fallen seitwärts • r/l					
	(Fallen rückwärts)					
	1 x rückwärts mit Rolle über Schulter re. oder li.					
	Fallrolle vorwärts • r/l					
	Ausgangssituation für Nage- und Katame-waza schaffen					
6 von 16 Wurftechniken						
2 Eindrehtechniken zur Hauptseite (H), 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite (G), 2 Fußtechniken						
7. Kyu	Morote-seoi-nage H/G					
	O-goshi H/G					
	Uki-goshi H/G					
	De-ashi-barai					
6. Kyu	Ippon-seoi-nage H/G					
	Tai-otoshi H/G					
	O-uchi-gari					
	Ko-soto-gake					
5. Kyu	Tsurikomi-goshi H/G					
	Sode-tsurikomi-goshi H/G					
	Sasae-tsurikomi-ashi					
	Ko-uchi-gari					
4. Kyu	Uchi-mata H/G					
	Koshi-guruma H/G					
	O-soto-gari					
	Harai-goshi H/G					
4 weitere Haltegriffe (zum Beispiel je eine weitere Form von)						
Katame-waza → dann – Situationen – wenn →	Kesa-gatame					
	Yoko-shiho-gatame					
	Tate-shiho-gatame					
	Kami-shiho-gatame					
	3 Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche					
	Haltegriffwechsel Nr. 1					
	Haltegriffwechsel Nr. 2					
	Haltegriffwechsel Nr. 3					
	2 Lösungen für Standardsituationen (1 neu und 1 Wiederholung Standardsituation 7. Kyu (☒))					
	umdrehen v. Ukes Bauchlage in Osae-komi-waza					
☒ Übergang Werfen – Halten (7. Kyu)						
Teilnahme an mindestens einem offiziellen Wettkampf (Nachweis im Judopass) seit der letzten Graduierung oder 4 Randori						
2 Standrandori je 2 min						
2 Bodenrandori je 2 min						