

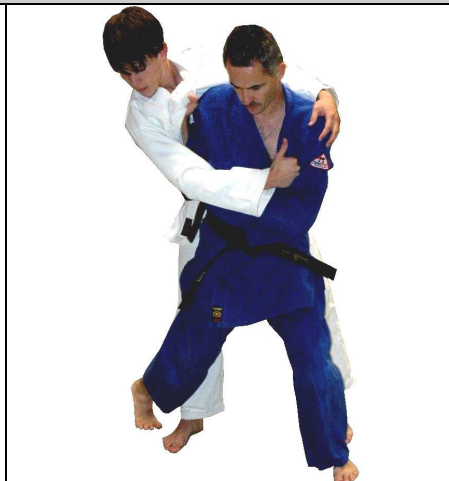
6. Kyu-Grad: gelb-orangener Gürtel
 Mindestalter: 9. Lebensjahr (Jahrgang)



Falltechnik (Ukemi): 5 Aktionen (früher 7 Aktionen)

rückwärts	seitwärts (rechts + links)	Judorolle vorwärts mit Liegenbleiben oder Aufstehen (rechts + links)
-----------	----------------------------	---

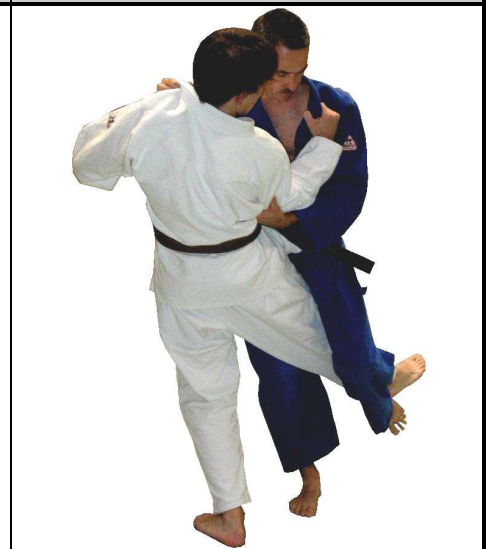
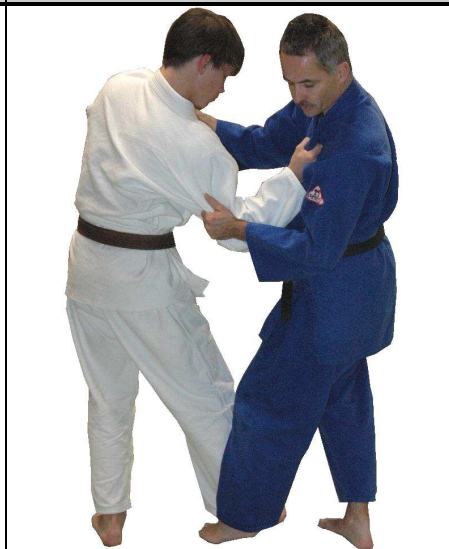
Grundform der Wurftechniken: 6 Aktionen: (früher 7 Aktionen)



Ippon-seio-nage (Punkt-Schulterwurf)
 (rechts + links) Empfehlung DJB

Tai-otoshi (Körpersturz)

Ko-uchi-gari
 (Kleine Innensichel)



De-ashi-barai
 (Fußfeger: Den vorne stehenden / nach vorne kommenden Fuß fegen)

Ko-soto-gari
 (Kleine Außensichel)

Ko-soto-gake
 (kleines äußeres Einhängen)

Ko-Soto-Gari *oder* Ko-Soto-Gake

Empfehlung des DJB: Ippon-seio-nage soll aus dem Reversgriff und nicht aus dem Ärmelgriff erlernt werden. Dadurch ist das Herstellen des Oberkörperkontakts leichter erlernbar. Tori soll bei nur leicht gebeugten Beinen und geradem Rücken aus dem Stehen werfen und Ukes Fall gut unterstützen und kontrollieren. Bei Tai-otoshi (re.) soll Tori beide Beine gleich belasten und das belastete rechte Bein von Uke wird blockiert.

Anwendungsaufgabe Stand: 5 Aktionen (früher 7 Aktionen, siehe folgende Beschreibungen)

- Wenn Tori zieht und/oder zurück geht, wirft Tori mit **Ippon-Seio-Nage *oder* Tai-Otoshi**.
- Wenn Uke zieht und/oder zurück geht, wirft Tori mit **Ko-Uchi-Gari *oder* De-Ashi-Barai**.
- Wenn Uke **jeweils** mit **Ippon-Seio-Nage, Tai-Otoshi** und **De-Ashi-Barai** angreift, weicht Tori aus oder steigt über.

6. Kyu-Grad: gelb-orangener Gürtel
Mindestalter: 9. Lebensjahr (Jahrgang)



Grundform der Bodentechniken: 6 Aktionen

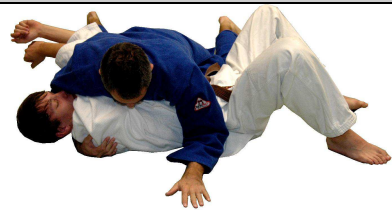


Gyaku-kesa-gatame



Kashira-gatame

Kesa-gatame
 (Schärpen-Haltegriff)



Kata-osae-gatame



Kuzure-yoko-shiho-gatame

Yoko-shiho-gatame
 (Seitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite)



Kuzure-tate-shiho-gatame



Tate-sankaku-gatame

Tate-shiho-gatame
 (Reitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von oben)



Kami-sankaku-gatame



Ura-shiho-gatame

Kami-shiho-gatame
 (Kopfvierer; Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her)

Zwei der vier Haltegriffe in zwei unterschiedlichen Ausführungen, sowie zwei in einer Ausführung = 6 Aktionen.

Anwendungsaufgabe Boden: 5 Aktionen (früher 8 Aktionen)

- **Zwei unterschiedliche Befreiungen** aus **einem** der oben genannten Haltegriffe.
- **O-uchi-gari** oder **Ko-uchi-gari** mit nachfolgendem Haltegriff.
- Ein Angriff, wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien).
- Ein Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.

Randori (freies Üben): 3 bis 5 Randori je 2 Minuten

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.

Lexikon / neue japanische Begriffe

Die Prüflinge sollten vor allen Dingen die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, zum Beispiel die Namen der geforderten Judo-Techniken, die hier blau hervorgehoben wurden!

Gake = Einhängen