











Prüfungsprogramm zum 6. Kyu

Mindestalter: 9 Jahre (Jahrgang)

Falltechniken 7 Aktionen	Fallen rückwärts	Fallen zu beiden Seiten	Judorolle vorwärts beidseitig mit Liegenbleiben <u>und</u> Aufstehen.			
Grundformen der Wurftechnik 7 Aktionen	 Ippon-seoi-nage (beidseitig)	 Tai-otoshi	 Ko-uchi-gari (beidseitig)		 Ko-soto-gake <u>oder</u> Ko-soto-gari	 De-ashi-barai
Grundformen der Bodentechnik 8 Aktionen	 Kesa-gatame	 Yoko-shiho-gatame	 Tate-shiho-gatame	 Kami-shiho-gatame	Jede der aufgeführten Haltegrifftechniken in zwei unterschiedlichen Ausführungen.	
Anwendungsaufgabe Stand 7 Aktionen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai-otoshi. 2. Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari und De-ashi-barai. 3. Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus, oder steigt über. 					
Anwendungsaufgabe Boden 8 Aktionen	<ol style="list-style-type: none"> 1. O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff. 2. Je zwei Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame. 3. Ein Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen, im Stand oder auf den Knien). 4. Ein Angriff aus Toris Rückenlage mit Haltegriff abschließen. 					
Randori 3-5 Randori á 2 Minute	<ol style="list-style-type: none"> 1. Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen. 2. Ein sich ernsthaft verteidigender Partner im Bodenrandori mit Haltegriffen kontrollieren. 					