

AUSBILDUNGSPROGRAMM ZUM 6. KYU (GELB-ORANGE)

6-12 Monate nach der letzten Kyuprüfung
Prüfung im Regionaltraining oder zur Zentralen Kyuprüfung oder auf **Antrag** im Heimdojo

Judopass muss vorhanden sein

UKEMI

- Rückwärts (beidseitig, gerollt)
- Seitwärts (beidseitig, möglichst aus dem Stand)
- Vorwärts (beidseitig, möglichst aus dem Stand) – Mit liegen bleiben

NAGE-WAZA („WENN->DANN SITUATIONEN)

- **zwei** Eindrehtechniken zur Hauptseite (aus sinnvollen Bewegungsformen mit Kodokaneingang) z.B:
Tai-otoshi
Morote-seoi-nage
Tsurikomi-goshi
- **zwei** Eindrehtechniken zur Gegenseite z.B:
O-goshi (als Konter)
Ippon-seoi-Nage nage (aus dem Reversgriff)
Sode-tsurikomi-goshi (aus dem Reversgriff)
- **zwei** Fußwürfe z.B.:
Ko-uchi-gari
O-uchi-gari
De-ashi-barai
- weitere Techniken/Alternativen z.B:
Uki-goshi (Haupt- oder Gegenseite)
Ko-soto-gake (Konter gegen Tai-otoshi)

NE-WAZA („WENN-> DANN SITUATIONEN)

- Übergang vom Werfen zum Halten
- Acht Festhalten mit den 4 Grundfesthalten sinnvoll verknüpft:
 - Hon-kesa-gatame
 - Kami-shiho-gatame
 - Yoko-shiho-gatame
 - Tate-shiho-gatame
 - Kuzure-kesa-gatame
 - Kuzure-kami-shiho-gatame
 - Mune-gatame
 - Kata-gatame
- Einen Umdreher gegen die Bank oder Bauchlage
- Drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche
- Ab U15 **optional** ein Hebel z.B.:
 - Juji-gatame gegen die Bank gerollt

RANDORI (3-5MAL A 2 MINUTE)

VOKABELN

O-uchi-gari
Morote-seoi-nage
O
Soto
Gari
Uchi
Koshi
Waze
Kuzushi

Große-Innen-Sichel
Schulterwurf
Groß
Außen
Sicheln
Innen
Hüfte
Technik
Gleichgewicht brechen