





6. Kyu:
gelb-orange
Mindestalter:
9 Jahre

**Prüfungsinhalte aus dem
Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade
des Deutscher Judo-Bund e.V.**









Falltechnik (5 Aktionen)	Rückwärts	Seitwärts (beidseitig)	Vorwärts (beidseitig) mit Liegen- Bleiben <u>oder</u> Aufstehen
Grundform der Wurftechniken (5 Aktionen)	Ippon-seoi- nage „Punkt- Schulterwurf“		Tai-otoshi „Körpersturz“
	Ko-uchi-gari „Kleine Innensichel“		Ko-soto-gake „Kleine Außensichel“
	De-ashi-barai „Fußfeger“ (zur anderen Seite)		
Anwendungs- aufgabe Stand (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Tori geht rückwärts und wirft Tai-otoshi oder Ippon-seoi-nage • Uke geht rückwärts, Tori wirft De-ashi-barai oder Ko-uchi-gari • Uke greift mit Seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai an, Tori weicht aus oder steigt über 		

6. Kyu:
gelb-orange
Mindestalter:
9 Jahre

**Prüfungsinhalte aus dem
Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade
des Deutscher Judo-Bund e.V.**



<p>Grundform der Bodentechniken (6 Aktionen)</p>	<p>Kesa-gatame „Schärpen-Haltegriff“</p> 	<p>Kata-gatame „Schulter-Haltegriff“</p> 
	<p>Yoko-shio-gatame „Seitvierer“</p> 	<p>Mune-gatame „Brust-Haltegriff“</p> 
	<p>Tate-shio-gatame „Reitvierer“</p> 	<p>Kami-shio-gatame „Kopfvierer“</p> 
<p>Anwendungsaufgabe Boden (5 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O-uchi oder Ko-uchi-gari mit anschließendem Haltegriff • 2 unterschiedliche Befreiungen aus Kesa-gatame: 1.: Beinklammer; 2.: Auf den Bauch drehen • Uke liegt auf dem Rücken, Angriff von Tori zwischen den Beinen → Yoko-shio-gatame • Tori liegt auf dem Rücken, umschlingt Ukes Arm und dreht in Kesa-gatame 	
<p>Randori (3-5 Randori à 2 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Standrandori: Kontrolliertes Werfen zeigen, Ausweichen zeigen • Bodenrandori: Halten eines Haltegriffs unter Gegenwehr zeigen 	