







6. Kyu:
gelb-orange
Mindestalter:
9 Jahre

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











Falltechnik (6 Aktionen)	Rückwärts (beidseitig)	Seitwärts (beidseitig)	Vorwärts (beidseitig)	
Partnerverhalten	Stichprobenartig muss der Prüfling auch geworfen werden (Ukemi Verhalten soll trainiert werden)			
Wurftechniken (Nage-waza) (6 Aktionen) <ul style="list-style-type: none"> • 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite • 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite • 2 Fußtechniken 	Seoi-nage „Schulterwurf“ 	Tai-otoshi „Körpersturz“ 		
	O-goshi „Großer Hüftwurf“ 	Harai-goshi „Hüftfeger“ 		
	De-ashi-barai „Fußfeger“ 	O-soto-gari „Große Außensichel“ 		
Anwendungsaufgabe (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wechsel von Kesa-gatame zu Tate-shio-gatame (nach Befreiungsversuch des Gegeners) • Wechsel von Tate-shio-gatame zu Mune-gatame (nach Befreiungsversuch des Gegeners) • Wechsel von Mune-gatame zu Kami-shio-gatame (nach Befreiungsversuch des Gegeners) • Seoi-nage mit anschließendem Kesa-gatame • Zipfeltechnik 			

6. Kyu:
gelb-orange
Mindestalter:
9 Jahre

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



<p>Bodentechniken (Katame-waza) (8 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>Kuzure-tate- shio-gatame „Reitvierer“</p> 
	<p>Kami-shio- gatame „Kopfvierer“</p> 	<p>Ura-shio- gatame „Oberer Armvierer“</p> 
	<p>Randori (4 Aufgaben-Randori à 2 min)</p>	<p>2 verschiedene „Aufgaben-Randori“ im Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gezielt Würfe aus dem Programm werfen • brasilianisches Randori <p>2 verschiedene „Aufgaben-Randori“ im Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> • rauskommen aus dem Haltegriff • Halten gegen Widerstand

