



6. Kyu – Grad :gelber/orange Gürtel
 Mindestalter: 8. Lebensjahr

Falltechnik (Ukemi): 4 Aktionen

Rückwärts, seitwärts (links und rechts)
 und Judorolle beidseitig vorwärts mit liegenbleiben **oder** aufstehen

<p>Ippon-seio-nage (beidseitig)</p>	<p>Tai-otoshi</p>	<p>Ko-uchi-gari (beidseitig)</p>	<p>De-ashi-barai</p>
<p>Ko-soto-gake oder</p>		<p>Ko-soto-gari</p>	

Anwendungsaufgaben Stand: 7 Aktionen

Wenn Tori zieht und / oder zurück geht wirft Tori mit **Ippon-seio-nage** und **Tai-otoshi**
 Wenn Uke zieht und / oder zurück geht wirft Tori mit **Ko-uchi-gari** und **De-ashi-barai**.
 Wenn Uke mit **Ippon-seio-nage**, **Tai-otoshi** und **De-ashi-barai** angreift, weicht Tori aus oder steigt über.

Grundform der Bodentechnik: 8 Aktionen



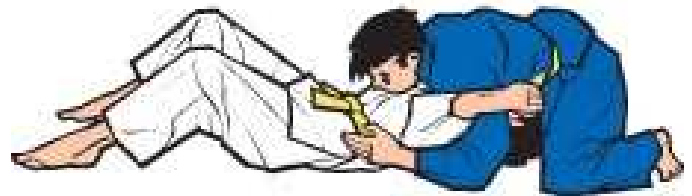
Zwei Ausführungen von Kesa-gatame



Zwei Ausführungen von Yoko-shio-gatame



Zwei Ausführungen von Tata-shio-gatame



Zwei Ausführungen von Kami-shio-gatame

Anwendungsaufgaben Boden : 8 Aktionen

O-uchi-gari und **Ko-uchi-gari** mit nachfolgendem Haltegriff

Je 2 Befreiungen aus **Kesa-gatame** und **Yoko-shio-gatame**

1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen, im Stand oder auf den Knien)

1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.

Randori (3 - 5 Randori a 2min)

Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen zu verteidigen.

Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann.