



## Prüfungsprogramm 6. Kyu (Gelb-Orange)



Name: \_\_\_\_\_

### Ukemi (Falltechnik)

Aus der zügigen Bewegung, jeweils beide Seiten Rolle vorwärts, seitwärts und rückwärts




	Rechts	Links
<input type="checkbox"/> Fallübung vorwärts (über Partner/Hindernis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fallübung seitwärts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fallübung rückwärts (über Partner/Hindernis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Nage-waza (Wurftechnik)

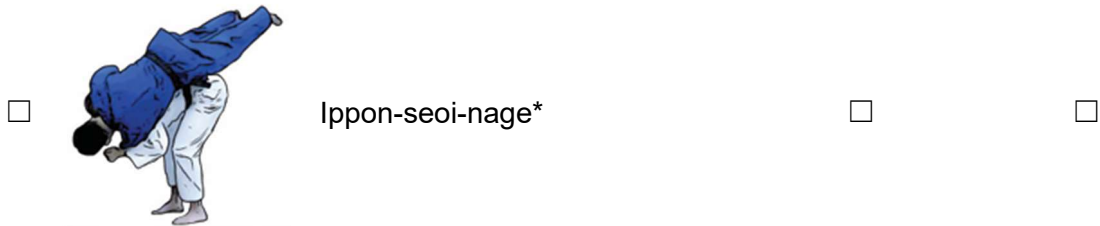
6 von 16 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken\*
- 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 2 Fußtechniken

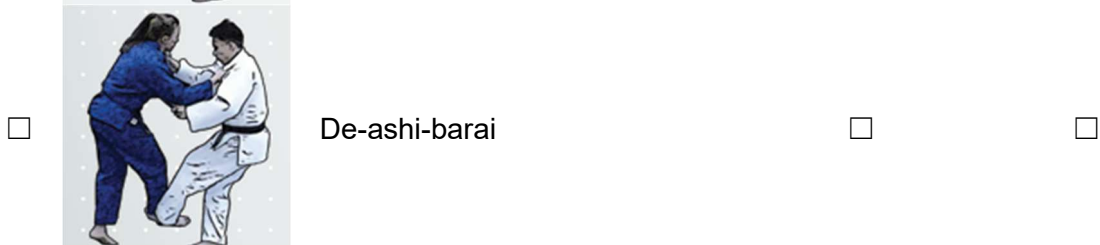
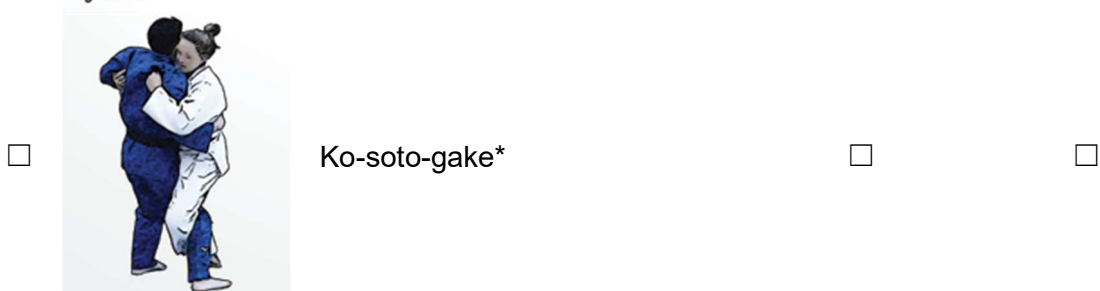
#### **Grundprogramm – Wurftechniken Hauptseite**

	Rechts	Links
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Grundprogramm – Wurftechniken Gegenseite



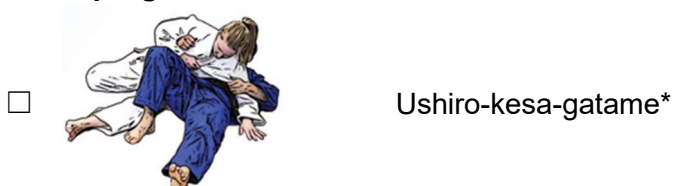
## Grundprogramm - Fußtechniken



## Katame-waza (Haltetchnik)

- 4 weitere Haltetechiken, verbindliche Techniken\*
- Wiederholung Standardsituationen 7. Kyu
- 3 Haltegriffwechsel
- 1 Umdrehtechnik

## Grundprogramm





Kuzure-kami-shiho-gatame\*



Uki-gatame\*



Ura-gatame\*



Umdrehen gegen Bauchlage



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Übergang vom Werfen zum Halten