









## 6. Kyu (gelb-orange): „Vertiefung/Variationen Fallen, Werfen, Halten“

Anforderungen an Kyu-Grade im DJB (Rev. 1.01, Stand 1. Juli 2022)

Das **Werfen** erweitert sich auf **sechs wählbare Beispiele**. 2 Eindrehtechniken zur Haupt- und 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite sowie 2 Fußtechniken (Ashi-waza).

zur Hauptseite	zur Gegenseite	Ashi-waza	Weitere Technik (freiwillig)
<b>Morote-seoi-nage</b> (Schulterwurf)	<b>O-goshi</b> (großer Hüftwurf)	<b>De-ashi-barai</b> (den Fuß fegen)	<b>Uki-goshi</b> (Hüftschwung)
 Morote-seoi-nage	 O-goshi	 De-ashi-barai	 Uki-goshi
<b>Tai-otoshi</b> (Körpersturz)	<b>Ippon-seoi-nage</b> (Schulterwurf)	<b>O-uchi-gari</b> (Große Innensichel)	<b>Ko-soto-gake/gari</b> (Kleine Außensichel)
 Tai-otoshi		 O-uchi-gari	 Ko-soto-gake

### Bodenprogramm

4 weitere Haltetechniken (auch als Varianten der Techniken des 7. Kyu möglich) und Wiederholung einer Haltetechnik aus dem 7. Kyu

<b>Kesa-gatame</b> (Schärpenhaltegriff)	<b>Yoko-shiho-gatame</b> (Festhalte von der Seite)	<b>Tata-shiho-gatame</b> (Reitsitz-Festhalte)	<b>Kami-shiho-gatame</b> (Festhalte v. d. Kopfseite)
 Kesa-gatame	 Yoko-shiho-gatame	 Tate-shiho-gatame	 Kami-shiho-gatame
<b>Ushiro-kesa-gatame</b>	<b>Kuzure-kami-shiho-gatame</b>	<b>Uki-gatame</b>	<b>Ura-gatame</b>
 Ushiro-kesa-gatame	 Kuzure-kami-shiho-gatame	 Uki-gatame	 Ura-gatame

- drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche
- eine Umdrehtechnik gegen die Bauchlage von Uke in eine Haltetechnik

### **Randori / Shiai**

- Teilnahme an mindestens einem offiziellen Wettkampf seit der letzten Prüfung (Nachweis im Judopass) - alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten

### **Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:**

- Fallen aus dem Stand: rückwärts mit Rolle, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten)