



Budo Club Hikari e.V. Lauffen



Prüfungsprogramm 6.Kyu gelb-orange

Die Standtechniken sind unter Ausnutzung von Aktion oder Reaktion von Uke auszuführen

Die für den 7. Kyu markierten Standtechniken sind Beispiele, es können auch andere Techniken aus dem Technikpool ausgewählt werden

Die Bodentechniken sind aus sinnvollen Ausgangssituationen bzw. aus Übergang zum Boden auszuführen

Die Haltegriffwechsel sind nach einem Befreiungsversuch von Uke auszuführen

Die Randori entfallen bei Nachweis von Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen wie Turnieren bzw Meisterschaften



Budo Club Hikari e.V. Lauffen



Begriffe

Bei den Wurftechniken wird zwischen Linksauslage (Hidari kumi kata) und Rechtsauslage (Migi kumi kata) unterschieden

Kenka yotsu – gegengleiche Auslage

Beispiel: Tori in Rechtsauslage, Uke in Linksauslage

Ai yotsu – gleiche Auslage

Beide Partner nehmen die gleiche Auslage ein

Suri ashi gleiten (schlurfen) auf der Tatami

Tsugi-ashi Steppschritt

Ayumi-ashi normales Gehen

Ukemi-waza Falltechniken

Nage-waza Wurftechniken

Ne-waza Bodentechniken

Osae-komi-waza Haltegriffe

柔道

6. Kyu gelb-orange Grundprogramm



Morote-seoi-nage



Uki-goshi



De-ashi-barai



O-goshi



Tai-otoshi



Ippon-seoi-nage



O-uchi-gari



Harai-goshi

Ukemi (Fallen) rückwärts mit Rolle, jeweils beidseitig seitwärts, Rolle vorwärts

2 Fußtechnik

2 Eindrehtechnik zur Gegenseite

2 Eindrehtechnik zur Hauptseite

2 Stand-Randori mit Vorgaben



Ko-soto-gake



O-soto-gari



Koshi-guruma



Uchi-mata



Sasae-tsurikomi-ashi



Ko-uchi-gari

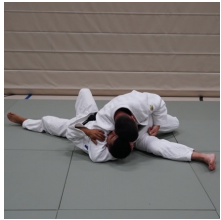


Sode-tsurikomi-goshi



Tsurikomi-goshi

6. Kyu gelb-orange Grundprogramm Boden



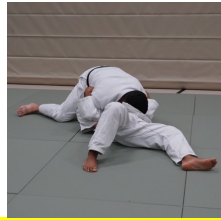
Kesa-gatame



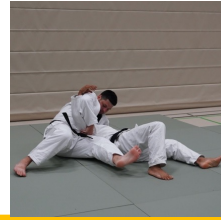
Yoko-shiho-gatame



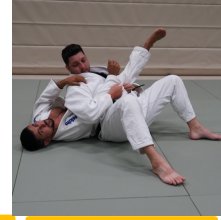
Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Ushiro-kesa-gatame



Ura-gatame



Uki-gatame



Ura-shiho-gatame



Ude-gatame



Waki-gatame

4 weitere Haltetechniken (reagieren auf Befreiungsversuche)

3 Haltegriffwechsel Ukes Befreiungsversuche verhindern

Zwei Lösungen für Standardsituation

Wiederholung vom 7.Kyu

zusätzlich eine Umdrehtechnik zu Osaekomi-waza

2 Boden-Randori mit Vorgaben



Umdreher

Befreiung aus Haltegriffen mittels



zw. Den Beinen



Ude-garami



Juji-gatame



Rückenlage



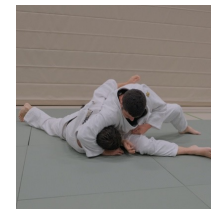
Rückenlage



Beinklammer lösen



Angriff gegen Bank



Bauchlage



Beinklammer



Brückenrolle



Budo Club Hikari e.V. Lauffen



Lösungsbeispiele 6.Kyu



O-goshi



Uki-goshi (links)



Ko-soto-gake



Ippon-seoi-nage (links)



O-uchi-gari



Tai-otoshi



Uki-gatame



Ura-gatame



Ura-shiho-gatame



Ushiro-kesa-gatame

柔道



Budo Club Hikari e.V. Lauffen



Lösungsbeispiele 6.Kyu

Haltegriffwechsel



von Kesa-gatame



nach Ura-gatame



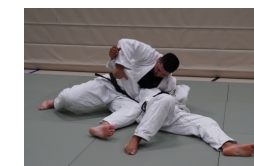
von Tate-shiho-gatame



nach Kesa-gatame



von Kami-shiho-gatame



nach Koshi-kesa-gatame

柔道

Umdreher



Ansatz von Kopfseite



Oben



Seite