



# Mein Programm für den 6. Kyu Gelb-Orangegurt

Name: \_\_\_\_\_ Mein Partner: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Mein(e) Trainer: \_\_\_\_\_ Mein Prüfer: \_\_\_\_\_

## Liebe Judokas,

wie aus deinem Gelbgurtprogramm trägst du wieder deine gewählten Techniken zu den unten stehenden Prüfungsfächern für den 6. Kyu ein. Neben der Fallübung musst du je zwei Wurftechniken zur Hauptseite, zur Gegenseite und zwei Fußtechniken aus dem Grundprogramm zeigen. Im Boden kommen zu den vier Grundhaltetechniken vier weitere Haltegriffe dazu. Neu ist der erste Angriff gegen einen in der Bauchlage verteidigenden Partner umdrehen und mit einer Haltetechnik abschließen.

Und nun wünschen wir dir viel Erfolg.

## Ukemi Waza – Falltechniken

	rechts	links
Aus dem Laufen jeweils Fallen seitwärts, Fallen rückwärts.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rolle rückwärts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rolle vorwärts mit Aufstehen in den Stand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Nage Waza – 6 Wurftechniken

2 Techniken zur Hauptseite: Morote-seoi-nage, Tai-otoshi, Tsuru-komi-goshi	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	meine Technik 1 Hauptseite		
	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	meine Technik 2 Hauptseite		
2 Techniken zur Gegenseite: O-goschi, Uki goshi, Ippon-seoi-nage, Sode-tsuru-komi-goshi	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	meine Technik 1 Gegenseite		
	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	meine Technik 2 Gegenseite		
2 Fußtechniken: De-ashi-barai, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gake, Sasae-tsuru-komi-ashi	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	meine Fußtechnik 1		
	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	meine Fußtechnik 2		

## Katame Waza – 4 Festhaltetechniken

4 weitere Festhaltetechniken mit flexiblen Reagieren auf Ukes Befreiungsversuche  
Ushiro-kesa-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame, Uki-gatame und Ura-gatame

3 Haltegriffwechsel, Übergang von einem Haltegriff in den nächsten

\_\_\_\_\_ beginnend mit Kesa-gatame nach Haltegriff X, dann Haltegriff Y nach Haltegriff Z

1 Übergang Stand in den Boden - von Tachi waza in Ne waza  
vom Werfen in einen Haltegriff

\_\_\_\_\_ von Wurf X in Haltegriff Y

1 Angriff gegen einen in der Bauchlage verteidigenden Partner mit Haltegriff abschließen:

Bodenrandori (Übungskampf) mit 3 verschiedenen Partner