



Prüfungsübersicht - 6. Kyu (gelb-orange)

Name: _____

aus dem Stand: rückwärts mit Rolle, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten) | Sechs Wurftechniken aus dem Grundprogramm: zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite | zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite | zwei Fußtechniken



O-goshi

- Mache ich
- rechts
- links



Uki-goshi

- Mache ich
- rechts
- links



- O-uchi-gari
- Mache ich



- Ko-uchi-gari
- Mache ich



Ippon-seoi-nage

- Mache ich
- rechts
- links



- Tai-otoshi
- Mache ich
 - rechts
 - links



- De-ashi-barai
- Mache ich



- Ko-soto-gake
Ko-soto-gari
- Mache ich



Ushiro-kesa-gatame

- Mache ich



Kuzure-kami-shiho-gatame

- Mache ich



Uki-gatame

- Mache ich



Ura-gatame

- Mache ich

vier weitere Haltetechniken | drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche | zwei Lösungen für Standardsituationen : **Wiederholung vom 7.Kyu** und zusätzlich eine Umdrehetechnik von der Bauchlage in eine Haltetechnik



Übergang vom Werfen zum Halten

- Mache ich



Umdrehen gegen Bauchlage

- Mache ich

**Wiederholung
vom 7.Kyu**

Haltegriffwechsel von: _____

zu: _____

zu: _____

zu: _____