



# 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



Ippon-seoi-nage

- ☐ Mache ich
- ☐ rechts
- ☐ links



Uki-goshi

- ☐ Mache ich
- ☐ rechts
- ☐ links



Tai-otoshi

- ☐ Mache ich
- ☐ rechts
- ☐ links



O-uchi-gari

- ☐ Mache ich



De-ashi-barai

- ☐ Mache ich



Ko-uchi-gari

- ☐ 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 Umdrehtechnik 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: \_\_\_\_\_