

Die Techniken der vorigen Kyu-Grade werden vorausgesetzt.

6. Kyu (gelb-orange): „Vertiefung und Variation Fallen, Werfen, Halten“

Etikette	Zur Wettkampffläche gehen	Um die Wettkampffläche herum	
	Wettkampffläche betreten	Auf Kampfrichter warten, verbeugen	
	Wettkampffläche verlassen	Rückwärts raus, verbeugen	
	Sieger	Name am Wettkampftisch sagen	
Judo-Werte	Mut		
	Bescheidenheit		
Ukemi-waza	Fallen seitwärts mit Überrollen		R+L
	Judorolle mit liegenbleiben		R+L
	Rad		R+L
	Turnerrolle	ohne Kopfberührung	
	Doppelrolle (Panzerrolle)*	mit Partner	
Kumi-kata	Revers und Revers	Doppelrevers	
	Gegengleich	extrem	R+L
	Arm und vordere Schultertasche		R+L
Nage-waza	Ko-uchi-gari	Rückwärtsbewegung	R+L
	Ko-soto-gake	als direkter Angriff	R+L
	Ippon-seoi-nage	Rückwärtsbewegung	R+L
	Tai-otoshi	gegengleicher Griff	R+L
Nage-waza (Finte)	Ko-uchi-gari – Ippon-seoi-nage		R+L
Nage-waza (Konter)	Ippon-seoi-nage – AUSWEICHEN – Ko-soto-gake		R+L
	Tai-otoshi – ÜBERSTEIGEN – Ko-soto-gake		R+L
Ne-waza (Osae-komi-waza)	Kuzure-kami-shiho-gatame	aus eigenem Kami-shiho-gatame	R+L
	Uki-gatame	gegen Bank mit Sokolov/zur Seite	
	Ura-yoko-shiho-gatame	aus eigener Bankposition	
	Ushiro-kesa-gatame	aus eigener Bankposition	
	Ura-kami-shiho-gatame*	gegen Bankposition	
	3 Haltegriffwechsel		R+L
Ne-waza	Umdreher gegen Bauchlage	Tori belastet Ukes gegenüberliegende Schulter, greift in Hose und dreht Uke durch anheben dessen Beins	
	Umdreher gegen Bauchlage	Tori schleift Bein ein und dreht Uke über dessen Hüfte	
	Umdreher gegen Bauchlage	Hand unter Ukes Arm durch in den Nacken, an Ukes Kopf vorbei zur anderen Seite bewegen, dabei Uke drehen	
Nage-waza – Ne-waza	Ko-uchi-gari – Haltegriff		R+L
Randori	2x Stand mit Aufgaben		
	2x Boden mit Aufgaben		

*keine Pflicht