



Prüfungsordnung DJB
6. Kyu gelb- oranger Gürtel
 Mindestalter: 9. Lebensjahr (Jahrgang)



| Etikette | Kleiderordnung/ Begrüßung |
|----------|---------------------------|
|----------|---------------------------|

| Falltechniken | Ukemi- Waza |
|--|--|
| Rückwärts | <i>Ushiro- Ukemi</i> |
| Seitwärts rechts/links | <i>Yoko- Ukemi</i> <i>migi/hidari</i> |
| Vorwärtsrolle mit Liegen- Bleiben und Aufstehen | <i>Mae- Chugaeri</i> <i>migi/hidari</i> |

| Grundform der Wurftechniken | Nage- Waza |
|---|--|
| Schulterwurfvariante rechts/links | <i>Ippon- Seoi- Nage</i> <i>migi/hidari</i> |
| Körperwurf | <i>Tai- Otoshi</i> |
| Kleine Innensichel rechts/links | <i>Ko- Uchi- Gari</i> <i>migi/hidari</i> |
| Kleiner Außeneinhänger oder Kleine Außensichel | <i>Ko- Soto- Gake</i> oder <i>Ko- Soto- Gari</i> |
| Fußfeger | <i>De- Ashi- Barai</i> |

| Grundform der Bodentechniken | Ne- Waza |
|--|---|
| 2 Ausführungen von der Schärpenfesthalte | <i>Hon- Kesa- Gatame/ Kuzure- Kesa- Gatame</i> |
| 2 Ausführungen vom Seitvierer | <i>Yoko- Shiho- Gatame/ Mune- Gatame</i> |
| 2 Ausführungen vom Reitvierer | <i>Tate- Shiho- Gatame/ Kuzure- Tate- Shiho- Gatame</i> |
| 2 Ausführungen vomKopfvierer | <i>Kami- Shiho- Gatame/ Kuzure- Kami- Shiho- G.</i> |

| Anwendungsaufgabe Stand | |
|---|--|
| Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori | <i>Ippon- seoi- Nage</i> und <i>Tai- Otoshi</i> |
| Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori | <i>Ko- Uchi- Gari</i> und <i>De- Ashi- Barai</i> |
| Wenn Uke mit <i>Ippon- Seoi- Nage</i> angreift | weicht Tori aus |
| Wenn Uke mit <i>Tai- Otoshi</i> angreift | weicht Tori aus oder steigt über |
| Wenn Uke mit <i>De- Ashi- Barai</i> angreift | steigt Tori über |

| Anwendungsaufgabe Boden | |
|---|--|
| <i>O- Uchi- Gari</i> mit anschließenden Haltegriff | |
| <i>Ko- Uchi- Gari</i> mit anschließenden Haltegriff | |
| 2 verschiedene Befreiungen aus <i>Kesa- Gatame</i> | |
| 2 verschiedene Befreiungen aus <i>Yoko- Shiho- Gatame</i> | |
| 1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen den Beinen) mit Haltegriff abschließen | |
| 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen | |

| Übungskampf | Randori 3-5 a 2 min |
|--|---------------------|
| Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen | |
| Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriff kontrollieren kann | |

| Lexikon/ neue japanische Begriffe | |
|-----------------------------------|-----------|
| Ippon | Ein Punkt |
| Tai | Körper |
| Ko | Klein |
| Gake | Einhängen |
| De | Vorn |
| Ashi | Fuß |
| Barai | Fegen |
| Hon | Grundform |