



**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> <span style="float: right;"><i>migi/hidari</i></span>
Vorwärtsrolle mit Liegen- Bleiben und Aufstehen rechts/links	<i>Mae- Chugaeri</i> <span style="float: right;"><i>migi/hidari</i></span>

Grundform der Wurftechniken	Nage- Waza
Schulterwurfvariante rechts/links	<i>Ippon- Seoi- Nage</i> <span style="float: right;"><i>migi/hidari</i></span>
Körperwurf	<i>Tai- Otoshi</i>
Kleine Innensichel rechts/links	<i>Ko- Uchi- Gari</i> <span style="float: right;"><i>migi/hidari</i></span>
Kleiner Außeneinhänger <b>oder</b> Kleine Außensichel	<i>Ko- Soto- Gake</i> <b>oder</b> <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