

Kyu-Graduierungsprogramm - 6. Kyu (ab 8 Jahren)

Ukemi-Waza (Fallschulntechniken) – 3 Aktionen

Vorwärts



Ushiro-Ukemi
(Fallschule Rückwärts)



Seitwärts



Nage-Waza (Wurftechniken): Techniken aus der Bewegung werfen – 7 Aktionen

O-Goshi
(Großer Hüftwurf)



O-Soto-Otoshi
(Großes äußeres Stürzen)



De-Ashi-Barai
(Fußfeger)



O-Uchi-Gari
(Großes inneres wegsicheln)



Ippon-Seoi-Nage
zur Gegenseite als
Kata-Seoi-Nage
(Schulterwurf)



O-Soto-Gari
(Großes äußeres Sicheln)



Sode-Tsurikomi-Goshi zur Gegenseite
(Ärmel heben und Hüftwurf ziehend)



Ne-Waza (Bodentechniken)

Übergang von Stand zu Boden - 3 Aktionen

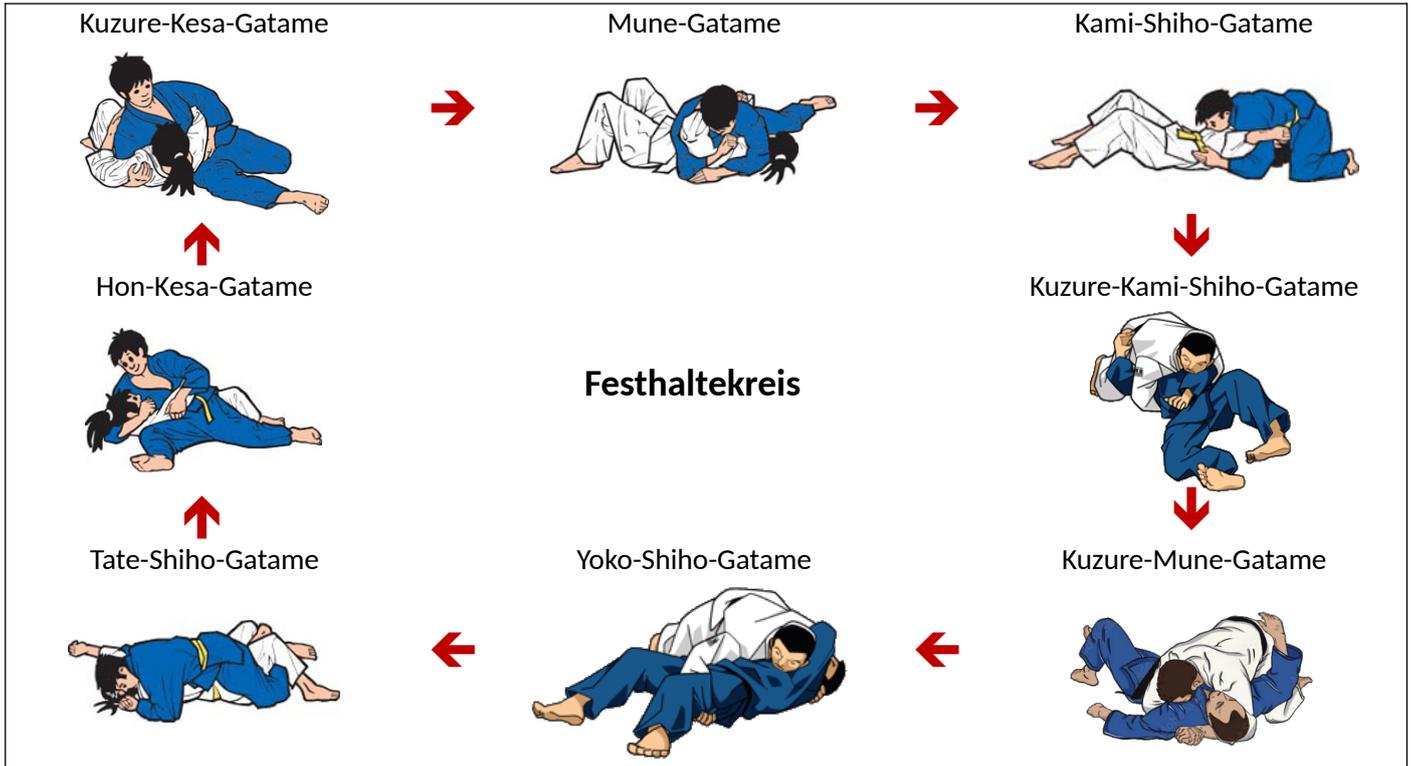
O-Goshi → Kesa-Gatame

O-Soto-Otoshi → Mune-Gatame

De-Ashi-Barai → Kuzure-Mune-Gatame

Sode-Tsurikomi-Goshi → Kuzure-Kesa-Gatame

2 Umdreher aus der Bank und 1 Umdreher aus der Bauchlage zu einer Festhalte – 3 Aktionen



Randori (Übungskämpfe) – 4 Aktionen

Je 2-Mal Übungskämpfe im Stand und im Boden

Alternativ Nachweis der Teilnahme an 2 Wettkämpfen

Theorie

Judo-Werte

Mut
Respekt
Selbstbeherrschung
Ehrlichkeit

Bescheidenheit
Ernsthaftigkeit
Hilfsbereitschaft

Wertschätzung
Höflichkeit
Freundschaft

Vokabeln

Alt

Mate - Stopp
Hajime - Beginnen
Rei - Verbeugen

Sone-Mama – Nicht mehr bewegen und sprechen
Yoshi – Wieder bewegen und sprechen
Yoko-Ukemi – Seitwärts Fall
Osae-Komi – Festhalte gültig
Toketa – Festhalte ungültig
Sore-Made – Das war's / Kampfbende

Neu

Ushiro-Ukemi – Fallschule Rückwärts
Nage-Waza – Wurftechniken
Ne-Waza – Bodentechniken
Koshi-Waza – Hüftwurftechniken
Ashi-Waza – Fusswurftechniken

Ausbildungsprogramm - 6. Kyu (ab 6 Jahren)

Ergänzend zum Kyu-Graduierungsprogramm

Ukemi-Waza (Fallschultechniken) - Beidseitig

Nage-Waza (Wurftechniken) – Beidseitig

Techniken aus der Grundform werfen.

Techniken beidseitig aus sinnvollen Bewegung werfen.

Grifflösen aus Kumi-Kata z.B. Ippon-Seoi-Nage / Kata-Seoi-Nage

Ne-Waza (Bodentechniken)

8 Festhalten

Pro Festhalte eine Befreiung

2 Umdreher gegen die Bank

1 Umdreher gegen die Bauchlage

Verteidigungsverhalten im Bodenkampf (Arm und Bein als Erweiterung der Stützfläche – Ausstrecken)