

<b>6. Kyu (gelb-orange): „Vertiefung und Variation Fallen, Werfen, Halten“</b>			
<b>Ukemi-Waza (=Falltechniken) aus dem Stand</b>			
<b>Ushiro-Ukemi</b> (Rückwärts-Fallübung)	<b>Yoko-Ukemi</b> (Seitwärts-Fallübung) zu beiden Seiten [migi=rechts + hidari=links]	<b>Mae-Mawari-Ukemi</b> (Vorwärts-Fallübung) zu beiden Seiten [migi=rechts + hidari=links]	
<b>Partnerverhalten</b>			
<b>Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden</b>		<b>Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken</b>	
<b>Situation nutzen – Uke initiiert die Aktion:</b>	<b>Situation schaffen – Tori initiiert die Aktion:</b>	Die Wettkampffregeln definieren Osae-Komi vereinfacht als Situation bei der vier Bedingungen gleichzeitig erfüllt sein müssen:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Uke bewegt sich von sich aus,</li> <li>Uke setzt eine Kraft gegen einen manchmal zunächst (etwas) Widerstand leistenden Tori, der die Situation durch Nachgeben/Ausweichen auflöst, Uke somit in Bewegung bringt und diese dann analog zu 1a zu einem Wurf nutzt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tori übt eine Kraft auf Uke aus, der dieser nachgibt und sich somit bewegt.</li> <li>Tori provoziert einen Krafteinsatz von Uke (z.B. Druck &lt;-&gt; Gegendruck), den er in der Folge in eine Bewegung Ukes überführen und nutzen kann.</li> </ul>		
<b>Uke kommt vor</b> <b>Uke geht zurück</b> <b>Uke geht zur Seite (re+li)</b> <b>Uke bewegt sich im Kreis um Tori (im und gegen UZS)</b>		<b>UKE versucht in die Bauchlage zu kommen</b> <b>UKE entzieht sich TORIs Kontrolle</b> <b>UKE versucht ein Bein von TORIs zu klammern</b> <b>UKE versucht beide Beine von TORIs zu klammern</b>	
<b>sechs Wurftechniken aus dem Grundprogramm (welches 16 Wurftechniken umfaßt)</b>			
<b>Te-Waza</b> (Morote-) Seoi-Nage, Ippon-Seoi-Nage, Tai-Otoshi	<b>Koshi-Waza</b> O-Goshi, Uki-Goshi, Koshi-Guruma, Tsuri-Komi-Goshi, Sode-Tsuri-Komi-Goshi		<b>Ashi-Waza</b> De-Ashi-Barai, Sasae-Tsuri-komi-Ashi, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Gari, Ko-Soto-Gari (oder Ko-Soto-Gake), Uchi-Mata
Zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite (z.B. nach rechts)	Zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite (wenn Hauptseite rechts -> dann hier links)		zwei Fußtechniken
Ippon-Seoi-Nage	Tai-Otoshi	Uki-Goshi	O-Goshi
De-Ashi-Barai	O-Uchi-Gari		
<b>vier weitere (!) Haltetechniken aus dem Grundprogramm</b>			
<b>Kuzure-kesa-gatame</b> (=Variante des Schärpen-Haltegriff)	<b>weitere Variante Tate-shiho-gatame</b> (=Reit-Vierer/4-Punkte-Festhalte von oben)	<b>weitere Variante Yoko-shiho-gatame</b> (=Seit-Vierer/4-Punkte-Festhalte von der Seite)	<b>weitere Variante Kami-shiho-gatame</b> (=Kopf-Vierer/4-Punkte-Festhalte vom Kopf)
		„Mune-gatame“ (*) * = System Hofmann-Name	
<b>drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche</b>			
z.B. UKE versucht sich aus <b>Kuzure-kesa-gatame</b> durch „rüberheben“ zu befreien -> <b>Tate-shiho-gatame</b>	z.B. UKE versucht sich aus <b>Tate-shiho-gatame</b> durch „Bein klammern“ zu befreien -> <b>Yoko-shiho-gatame</b> (*Mune-gatame)	z.B. UKE versucht sich aus <b>Yoko-shiho-gatame</b> (*Mune-gatame) durch „Aufbrücken und auf den Bauch rollen“ zu befreien -> <b>Kami-shiho-gatame</b>	
<b>zwei Lösungen für Standardsituation:</b>			
Ein Übergang vom Werfen zum Halten z.B. <b>O-goshi</b> nachgehen zu <b>(Hon)-kesa-gatame</b>		Eine Umdrehtechnik von UKEs Bauchlage in eine Osae-Komi-Waza.	
<b>Randori</b>	Teilnahme an mindestens einem offiziellen Wettkampf (mit Nachweis im Judopaß) Oder zwei Aufgaben-Randori im Stand zu je 2 min zwei Aufgaben-Randori im Boden zu je 2 min		

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

Nach dem 7. Kyu steht zum 6. Kyu die Erweiterung und vor allem die Festigung des bisher Gelernten im Vordergrund.

Bei den Ukemi kann nunmehr eine Differenzierung rechts-/links erwartet werden, sodass alle isolierten Falltechniken beidseitig gemacht werden sollen. Beim Rückwärtsfallen soll eine Rolle über die linke bzw. rechte Schulter erfolgen.

Das Werfen erweitert sich auf **sechs wählbare Beispiele aus derselben Grundmenge an Techniken**. Die Lernenden sollen auf ihrem Verständnishorizont mit dem Grundkonzept Kuzushi/Tsukuri und Kake vertraut gemacht werden.

Die beidseitige Ausbildung wird erweitert, indem zwei Eindrehtechniken in Rechtsausführung und zwei weitere Eindrehtechniken zur Gegenseite gelernt werden sollen. Geeignete Techniken sind weiterhin:

- **Te-waza:** Morote-seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi
- **Koshi-waza:** O-goshi, Uki-goshi
- **Ashi-waza:** O-soto-gari, De-ashi-harai, O-uchi-gari

Gegenüber dem Programm für den 7. Kyu verdoppelt sich also die Anzahl der Wurfaktionen (**Erweiterung**). Wiederholungen der Inhalte sind ausdrücklich erwünscht (**Festigung/Vertiefung**).

Für den Bodenkampf kommen entsprechend Varianten von Haltetechniken und Übergänge zwischen den Haltetechniken hinzu. Außerdem soll das Umdrehen gegen einen in Bauchlage verteidigenden Partner gelernt werden.

### Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus dem Stand: rückwärts mit Rolle, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten)</li> <li>• Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden</li> </ul>
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sechs Wurftechniken aus dem Grundprogramm                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite</li> <li>○ zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite</li> <li>○ zwei Fußtechniken</li> </ul> </li> </ul>
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vier weitere Haltetechniken<sup>7</sup></li> <li>• drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche</li> <li>• zwei Lösungen für Standardsituationen:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wiederholung vom 7. Kyu und zusätzlich</li> <li>○ eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osaekomi-waza</li> </ul> </li> </ul>
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an mindestens einem offiziellen Wettkampf<sup>8</sup> (Nachweis im Judopass)</li> <li>• alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten</li> </ul>

<sup>7</sup> Dies können eigenständige Haltetechniken nach Kodokan/IJF oder Varianten von Haltetechniken sein.

<sup>8</sup> „Offizielle Wettkämpfe“ sind alle Wettkämpfe, die vom jeweiligen Landesverband als graduierungsrelevant zugelassen sind.