

6. Kyu (gelb-orange): „Vertiefung und Variation Fallen, Werfen, Halten“			
Ukemi-Waza (=Falltechniken) aus dem Stand			
Ushiro-Ukemi (Rückwärts-Fallübung) 	Yoko-Ukemi (Seitwärts-Fallübung) zu beiden Seiten [migi=rechts + hidari=links] 	Mae-Mawari-Ukemi (Vorwärts-Fallübung) zu beiden Seiten [migi=rechts + hidari=links] 	
Partnerverhalten			
Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden		Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken	
Situation nutzen – Uke initiiert die Aktion: <ul style="list-style-type: none"> Uke bewegt sich von sich aus, 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. 	Situation schaffen – Tori initiiert die Aktion: <ul style="list-style-type: none"> Tori übt eine Kraft auf Uke aus, der dieser nachgibt und sich somit bewegt. Tori provoziert einen Krafteinsatz von Uke (z.B. Druck <-> Gegendruck), den er in der Folge in eine Bewegung Ukes überführen und nutzen kann. 	Die Wettkampffregeln definieren Osae-Komi vereinfacht als Situation bei der vier Bedingungen gleichzeitig erfüllt sein müssen: <ul style="list-style-type: none"> Uke liegt zu wesentlichen Teilen auf dem Rücken Tori ist über Uke und kontrolliert Ukes Bewegungsmöglichkeiten Uke hat weder ein Bein Toris zwischen seine Beine geklammert noch befindet sich Tori zwischen Ukes Beinen 	
Uke kommt vor Uke geht zurück Uke geht zur Seite (re+li) Uke bewegt sich im Kreis um Tori (im und gegen UZS)		UKE versucht in die Bauchlage zu kommen UKE entzieht sich TORIs Kontrolle UKE versucht ein Bein von TORIs zu klammern UKE versucht beide Beine von TORIs zu klammern	
sechs Wurftechniken aus dem Grundprogramm (welches 16 Wurftechniken umfasst)			
Nage-Waza (Wurftechniken) „wenn -> dann-Situationen“	Te-Waza (Morote-) Seoi-Nage, Ippon-Seoi-Nage, Tai-Otoshi	Koshi-Waza O-Goshi, Uki-Goshi, Koshi-Guruma, Tsuri-Komi-Goshi, Sode-Tsuri-Komi-Goshi	Ashi-Waza 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
vier weitere (!) Haltetechniken aus dem Grundprogramm			
Katame-Waza (Bodentechniken) „wenn -> dann-Situationen“	Kuzure-kesa-gatame (=Variante des Schärpen-Haltegriff) 	weitere Variante Tate-shiho-gatame (=Reit-Vierer/4-Punkte-Festhalte von oben) 	weitere Variante Yoko-shiho-gatame (=Seit-Vierer/4-Punkte-Festhalte von der Seite) „Mune-gatame“ (*) * = System Hofmann-Name
	weitere Variante Kami-shiho-gatame (=Kopf-Vierer/4-Punkte-Festhalte vom Kopf) 		
drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche			
	z.B. UKE versucht sich aus Kuzure-kesa-gatame durch „rüberheben“ zu befreien -> Tate-shiho-gatame	z.B. UKE versucht sich aus Tate-shiho-gatame durch „Bein klammern“ zu befreien -> Yoko-shiho-gatame (*Mune-gatame)	z.B. UKE versucht sich aus Yoko-shiho-gatame (*Mune-gatame) durch „Aufbrücken und auf den Bauch rollen“ zu befreien -> Kami-shiho-gatame
zwei Lösungen für Standardsituation:			
	Ein Übergang vom Werfen zum Halten z.B. O-goshi nachgehen zu (Hon)-kesa-gatame	Eine Umdrehtechnik von UKEs Bauchlage in eine Osae-Komi-Waza.	
Randori	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"> • aus dem Stand: rückwärts mit Rolle, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten) • Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • Sechs Wurftechniken aus dem Grundprogramm <ul style="list-style-type: none"> ○ zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite ○ zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite ○ zwei Fußtechniken
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • vier weitere Haltetechniken⁷ • drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche • zwei Lösungen für Standardsituationen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wiederholung vom 7. Kyu und zusätzlich ○ eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osaekomi-waza
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an mindestens einem offiziellen Wettkampf⁸ (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten

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

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