

Grundformen der Bodentechniken (8 Aktionen)

je zwei unterschiedliche Ausführungen von



(Hon)-Kesa-gatame
und z.B. Kuzure-kesa-gatame

Yoko-shiho-gatame
und z.B. Mune-gatame



Tate-shiho-gatame
und z.B. Kuzure-kami-shiho-gatame

Kami-shiho-gatame
und Kuzure-kami-shiho-gatame

Anwendungsaufgaben Stand (7 Aktionen)

- Wenn Tori zieht und/oder zurückgeht wirft Tori Ippon-seoi-nage **und** Tai-otoshi.
- Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari **und** De-ashi-barai.
- Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage **und** Tai-otoshi **und** De-ashi-barai angreift weicht Tori aus **oder** steigt über.

Anwendungsaufgaben Boden (8 Aktionen)

- O-uchi-gari **und** Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff (Weiterführen des Angriffs).
- Je zwei Befreiungen aus Kesa-gatame **und** Yoko-shiho-gatame.
- Ein Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt. (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien).
- Ein Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.

Randori (3-5 Randori á 2 Minuten)

Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen. Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigen Partner mit einem Haltegriff kontrollieren kann.

Lexikon zum 6. Kyu

Der Prüfling sollte gerade die Namen der Techniken kennen, die zum Bestehen der Prüfung erforderlich sind.

Ashi-waza	Technik bei dem überwiegend mit dem oder den Beinen geworfen wird
Ippon-seoi-nage	Punkt- Schulterwurf
Tai-otoshi	Körpersturz
Tai-sabaki	Körperdrehung
De-ashi-barai	Vorwärts Fegen, Fußfeger
Ko-uchi-gari	kleine Innensichel
Ko-soto-gari	kleine Außensichel
Ko-soto-gake	kleines Einhängen von Außen
Gake	Einhängen