

## 6.Kyu (gelb-orange)

| Falltechnik                                       | Standprogramm  | Übergang<br>Stand/Boden                              | Boden Oberlage   | Boden Unterlage   |
|---|--|--|--|---|
| rückwärts<br>über einen<br>Partner<br>(Bank)      | Seoi-Nage<br>Tai-otoshi<br>Tsuru-Komi-Goshi<br>O-Soto-Gari<br>De-Ashi-Barai                                  | Eine<br>Wurftechnik<br>mit Haltegriff<br>abschließen | Halten von Hon-Kesa-<br>Gatame<br>und Kami-Shiho-<br>Gatame<br>an einem Partner, der<br>sich befreien will.  | Zwei Befreiungen<br>aus Haltegriffen<br>durch<br>Beinklammer.   |
| seitwärts am<br>Partner<br>sichern                |  |  | Zwei Haltegriffwechsel<br>unter Ausnutzung von<br>Ukes<br>Befreiungsversuchen  | Einen Angriff aus<br>der Rückenlage<br>(Uke zwischen<br>Toris Beinen) mit<br>einem Haltegriff<br>abschließen. |
| Judorolle mit<br>Aufstehen<br>rechts und<br>links | zusätzlich zwei<br>Techniken aus<br>weiterem<br>Partnerverhalten, sowie<br>eine Eindrehtechnik<br>beidseitig |  | Zwei Angriffe, wenn<br>Uke auf dem Rücken<br>liegt (Tori zwischen<br>Ukes Beinen im Stand<br>oder auf den Knien) mit<br>einem Haltegriff<br>abschließen. |   |

© Judo-Club Renshinkan Gelnhausen

<http://www.renshinkan.de>