










Falltechnik 5 Aktionen	Fall rückwärts	Fallen seitwärts zu beiden Seiten	Judorolle vorwärts beidseitig mit Liegenbleiben oder Aufstehen		
Grundformen der Wurftechniken eine der Wurftechniken auch links (z.B. Ippon seoi nage)					
6 Aktionen	Ippon-seoi-nage	Tai-otoshi	Ko-uchi-gari	Ko-soto-gake oder Ko-soto-gari	De-ashi-barai
Grundformen der Bodentechniken 6 Aktionen					Zwei der aufgeführten Haltetechniken in zwei unterschiedlichen Ausführungen.
6 Aktionen	Kesa-gatame	Yoko-shiho-gatame	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame	
Anwendungsaufgabe Stand 5 Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage oder Tai-otoshi. ○ Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari oder De-ashi-barai. ○ Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi, und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus, oder steigt über. 				
Anwendungsaufgabe Boden 5 Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> ○ O-uchi-gari oder Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff. ○ Zwei unterschiedliche Befreiungsprinzipien aus den oben genannten Haltegriffen. ○ Ein Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt. (Tori zwischen Ukes Beinen, im Stand, oder auf den Knien) ○ Ein Angriff aus Toris Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen. 				
Randori 3-5 Randori a'2 min.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen. ○ Ein sich ernsthaft verteidigenden Partner im Bodenrandori mit Haltegriffen kontrollieren. 				



Prüfungsprogramm zum 6. Kyu (gelb-orangener Gürtel)

Mindestalter: 9. Lebensjahr (Jahrgang)



Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

Ausbildungsschwerpunkte

Das sichere, beidseitige Beherrschen der Judorolle ist ein wichtiger Schwerpunkt dieser Ausbildungsstufe. Die Einführung von Fußtechniken erweitert das Wurfrepertoire um Techniken, die den Judo-Grundsatz „vom bestmöglichen Einsatz der vorhanden körperlichen und geistigen Kräfte“ sehr anschaulich verdeutlichen. Auf dieser Stufe wird besonderer Wert auf die Möglichkeiten von Tori gelegt, selbst die Initiative zu ergreifen und durch eigenen Zug und Druck mit den Händen und/oder Körperbewegungen Wurftechniken vorzubereiten („Situationen schaffen“) • Die sinnvolle und situationsgerechte Verbindung zwischen Standkampf und Bodenkampf soll beim Üben und Anwenden der Judotechniken immer wieder deutlich gemacht werden.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

Falltechnik:

Auf dieser Stufe muss die Judorolle zu beiden Seiten gezeigt werden, sowohl mit Liegenbleiben als auch mit Aufstehen. Dies ist vor allem für das Erlernen des Tai-otoshi eine sehr nützliche Voraussetzung.

Grundformen der Wurftechnik

Ippon-seoi-nage (empfohlen auch zur anderen Seite) soll aus dem Reversgriff und nicht einem Ärmelgriff erlernt werden, denn dadurch ist das Herstellen des Oberkörperkontakts leichter erlernbar. Tori soll bei nur leicht gebeugten Beinen und geradem Rücken aus dem Stehen werfen und Ukes Fall gut unterstützen und kontrollieren. Bei Tai-otoshi rechts ist wichtig, dass Tori beide Beine gleich belastet und das belastete rechte Bein von Uke blockiert. Werfen mit der kleinen Fläche der Fußsohle wird durch Ko-uchi-gari und Ko-soto-gari eingeführt. Ko-soto-gake kann auch mit dem Unterschenkel geworfen werden. Mit De-ashi-barai kommt die erste Fegetechnik erst jetzt hinzu. Dieses neue Wurfprinzip soll behutsam eingeführt werden.

Grundformen der Bodentechnik

Mit der Einführung von Haltegriffvarianten soll das Verständnis für eine variable Arbeit am Boden gestärkt werden. Die Judoka sollen verstehen, dass man den gleichen Haltegriff mit unterschiedlichem Einsatz der Arme, Beine und des Körpergewichts ausführen kann, um so Ukes Verteidigungs-/ Befreiungsversuchen zu begegnen. Bei den Befreiungen sollen unterschiedliche z.B. Prinzipien wie Druck-Gegendruck oder unter den Schwerpunkt kommen gezeigt werden.

Anwendungsaufgabe Stand

Auf dieser Stufe lernt Tori, einen Wurf durch eigene Aktionen vorzubereiten („Situationen schaffen“). Dabei werden Körperbewegungen („Tai-sabaki“) und der wechselnde Einsatz von Zug und Druck mit den Armen sehr wichtig.

Parallel zu der größeren Aktivität von Tori muss Uke lernen, sich korrekt und angemessen zu verteidigen. Dies soll zunächst sehr judogemäß durch Ausweichen und Übersteigen erfolgen. (Achtung: kein Sperren mit den Armen!) Uke muss bei dieser Anwendungsaufgabe der Technik entsprechend die unterschiedlichen Arten zeigen, wie man auf einen Zug nach vorne reagieren kann.

Anwendungsaufgabe Boden

Der flüssige Übergang vom Stand in die Bodenlage wird mit Fußtechniken eingeführt. Tori soll Uke dabei während der gesamten Bewegung kontrollieren und sinnvoll zu einem Haltegriff übergehen. Die Befreiungen sollten sich nach Möglichkeit ergänzen, d.h. die Reaktionen von Uke berücksichtigen. Sinnvolles Arbeiten in der Standardsituation Rückenlage und die Vorbereitung auf Randori erfordern, Lösungen für die Ober- und die Unterlage zu kennen.

Randori

Die Gesamtzeit für das Prüfungsfach Randori sollte mit mehrfachem Partnerwechsel 10 Minuten nicht überschreiten. Die beim Randori übenden Judoka sollen:

- nicht mit den Armen sperren, sondern lockere, gebeugte Arme und einen aufrechten Kampfstil zeigen („schönes Judo“) • nicht ausschließlich verteidigen, sondern auch entschlossen angreifen
- nicht nur die Rolle von Tori demonstrieren, sondern auch ein guter (d.h. kooperierender/kämpfender) Uke sein und bei einem guten Angriff auch eine gute Falltechnik zeigen
- am Boden nicht nur spielerisch miteinander raufen, sondern mit größeren Widerständen als im Stand auch das gegeneinander Kämpfen erproben

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