

## 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.