Prüfungsinhalte aus dem Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade des Deutscher Judo Bundes e.V. in der **Übersicht**, gültig ab 16.11.2014

6. Kyu: gelb-orangener Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Falltechnik (5 Aktionen)	rückwärts	seitwärts **(beidseitig)**	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben oder Aufstehen		
Grundform der Wurftechniken * (5 Aktionen)	Ippon-seoi-nage	Tai-otoshi	Ko-uchi-gari	Ko-soto-gake ***oder*** Ko-soto-gari	De-ashi-barai
Grundform der Bodentechniken (6 Aktionen)	Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame zwei der oben genannten Haltegriffe in zwei unterschiedlichen Ausführungen				
Anwendungs-aufgabe Stand (5 Aktionen)	• 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.				
Anwendungs-aufgabe Boden (5 Aktionen)	• O-uchi-gari oder Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff • 2 unterschiedliche Befreiungsprinzipien aus einem der oben genannten Haltegriffe • 1 Angriff wenn **Uke** auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien) • 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.				
Randori (3-5 Randori a`2 min.)	• Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen. • Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann.				

*** eine** der Wurftechniken **zur anderen Seite,** Empfehlung:
Ippon-seoi-nage

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Prüfungsinhalte aus dem Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade des Deutscher Judo Bundes e.V. in der **Übersicht**, gültig ab 16.11.2014

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm des 6. Kyu

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

1. 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.

2. Grundform der Wurftechnik

- Ippon-seoi-nage (empfohlen 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 Wurf-Prinzip soll behutsam eingeführt werden.

3. Grundform 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.

4. Anwendungsaufgabe im 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.

5. Anwendungsaufgabe am 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.

6. 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 / neue japanische Begriffe

22.	**Ippon-seoi-nage**	*Punkt-Schulterwurf*
23.	**Tai-otoshi**	*Körpersturz*
24.	**De-ashi-barai**	*Den vorne stehenden/ nach vorne kommenden Fuß fegen; Fußfeger*
25.	**Ko-uchi-gari**	*Kleine Innensichel*
26.	**Ko-soto-gari**	*Kleine Aussensichel*
27.	**Gake**	*Einhängen*

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.