

6. Kyu (gelb-orange)

Ukemi-waza: (7 Aktionen)

Rückwärts Fallen

Seitwärts Fallen (beidseitig)

Judorolle vorwärts mit Liegenbleiben oder Aufstehen (beidseitig)

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Tachi-waza: Grundform (6 Aktionen)

Ippon-seoi-nage

Ko-uchi-gari

Tai-otoshi

Ko-soto-gari oder Ko-soto.gake

De-ashi-barai

Eine der Techniken beidseitig.

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Ne-Waza: Grundform (8 Aktionen)

Tate-shio-gatame, Kesa-gatame

Yoko-shio-gatame und Kami-shio-gatame

Zwei der oben genannten Haltegriffe in zwei unterschiedlichen Ausführungen

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Tachi-waza: Anwendungsaufgaben (5 Aktionen)

Wenn Tori zieht und/oder zurück geht, wirft Tori mit Ippon-seoi-nage oder Tai-otoshi

Wenn Uke zieht und /oder zurück geht, 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

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Ne-Waza: Anwendungsaufgabe (5 Aktionen)

O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff

Je zwei unterschiedliche Befreiungen aus einem Haltegriff

Je einen Angriff aus eigener Rückenlage Uke zwischen Toris Beinen und der Rückenlage von Uke, Tori zwischen Ukes beinen mit Haltegriff abschließen

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Vorname

Nachname

Geburtstag