

## Graduierungskarte 6. Kyu (Gelb-Orange-Gurt)

Prüfungsaufgabe	Name Technik	Unterschrift Trainer
<b>Ukemi (Falltechnik)</b>		
	Rückwärts mit Rolle	
	Seitwärts rechts	
	Seitwärts links	
	Rolle rechts	
	Rolle links	
<b>Partnerverhalten</b>		
	Situation herstellen Stand	
	Situation herstellen Boden	
<b>Nage-Waza (Stand) „wenn → dann-Situation“ (6 Techniken aus Grundprogramm)</b>		
Eindrehtechnik (Hauptseite)	1)	
	2)	
Eindrehtechnik (Gegenseite)	1)	
	2)	
Fußtechnik	1)	
	2)	
<b>Katame-waza (Boden) „wenn → dann-Situation“</b>		
Haltetechniken	1)	
	2)	
	3)	
	4)	
	3 Haltegriffwechsel	
2 Standardsituationen	1 Übergang Werfen -> Halten	
	Umdrehtechnik Bauchlage	
<b>Randori</b>	Standrandori	
alt. 1 offizieller Wettkampf gem. Judopaß	Bodenrandori	