

# Laufzettel für die Prüfung zum 6. Kyu (gelb-orange)

Name: \_\_\_\_\_

<b>Falltechnik</b>	1	2	3	4	5	Unterschrift
vorwärts rechts	<input type="checkbox"/>					
vorwärts links	<input type="checkbox"/>					
rückwärts	<input type="checkbox"/>					
seitwärts	<input type="checkbox"/>					
<b>Wurftechnik</b>	1	2	3	4	5	
O-goshi	<input type="checkbox"/>					
Uki-goshi	<input type="checkbox"/>					
O-soto-otoshi	<input type="checkbox"/>					
O-uchi-gari	<input type="checkbox"/>					
Seoi-otoshi	<input type="checkbox"/>					
<hr/>						
Ippon-seoi-nage	<input type="checkbox"/>					
Tai-otoshi	<input type="checkbox"/>					
Ko-uchi-gari	<input type="checkbox"/>					
De-ashi-barai	<input type="checkbox"/>					
Ko-soto-gake <b>oder</b>	<input type="checkbox"/>					
Ko-soto-gari	<input type="checkbox"/>					
<b>Bodentechnik</b>	1	2	3	4	5	
2 * Kesa-gatame	<input type="checkbox"/>					
2 * Yoko-shio-gatame	<input type="checkbox"/>					
2 * Tate-shio-gatame	<input type="checkbox"/>					
2 * Kame-shio-gatame	<input type="checkbox"/>					

	1	2	3	4	5	
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b>	<input type="checkbox"/>					
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b>	<input type="checkbox"/>					

<b>Anwendungs- aufgabe Stand</b> <small>(7 Aktionen)</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai-otoshi.</li> <li>• Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari und De-ashi-barai</li> <li>• Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.</li> </ul>
<b>Anwendungs- aufgabe Boden</b> <small>(8 Aktionen)</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff</li> <li>• Je 2 Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame</li> <li>• 1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien)</li> <li>• 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.</li> </ul>

Mindestalter 8 Jahre