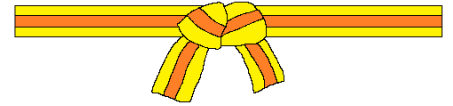


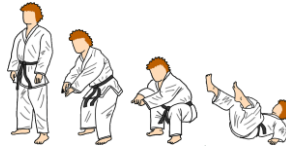
# Prüfungsprogramm: 6. KYU



## Ukemi-waza

### Falltechnik

#### Ushiro-ukemi (後ろ受身)



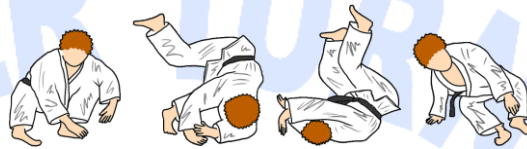
1 2

#### Yoko-ukemi (横受け身)



1 2

#### Mae-mawari-ukemi (前回り受身)



1 2

## Nage-waza

### Wurftechnik

#### Ippon-seoi-nage (本背負投)

- Hand am Revers greifen
- Zug nach vorne-oben durch Schritt rückwärts
- Fuß neben anderen Fuß setzen, auf den Rücken ziehen



1 2

#### Tai-otoshi (体落)

- mit beiden Händen nach vorne-rechts ziehen
- Uke auf seinen rechten Fuß stellen
- mit dem eigenen Bein vor Ukes Fuß Hindernis bilden
- über den Fuß nach vorne-unten ziehen



1 2

#### Ko-uchi-gari (小内刈)

- Uke durch Zug auf ein Bein stellen
- nach hinten-unten drücken
- Ferse von innen mit der Fußsohle sicheln



1 2

#### Ko-soto-gake (小外掛)

- durch Schritt vorwärts Uke auf seine Ferse stellen
- enger Kontakt mit der Körperseite
- mit beiden Händen anheben und werfen



1 2

#### De-ashi-barai (出足払)

- den unbelasteten, nach vorne kommenden Fuß mit der Fußsohle fegen
- kräftig nach unten ziehen



1 2

## Ne-waza

### Bodentechnik

#### Kesa-gatame (袈裟固)

- eingeklemmter Arm nicht loslassen
- die Seite von Uke belasten
- Beine ausreichend spreizen



1 2

#### Yoko-shiho-gatame (横四方固)

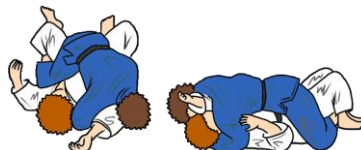
- Hüfte von der Seite kontrollieren
- eigenen Schwerpunkt tief halten
- Brust ausreichend belasten



1 2

#### Tate-shiho-gatame (縦四方固)

- Brust-Brust-Kontakt
- Ukes Beine einklemmen
- Schwerpunkt flach und tief



1 2

#### Kami-shiho-gatame (上四方固)

- Einklemmen und Kontrolle beider Arme
- Kontrolle mit dem Kopf
- Brust/Schulter belasten



1 2