

# Graduierungssystem PS Karlsruhe - Grundprogramm

## 6. Kyu (gelb-orangener Gürtel)

### 1. Falltechniken - Ukemi

Rollen rückwärts (beidseitig)

Fallen seitwärts (beidseitig)

Rollen / Fallen vorwärts (beidseitig)

### 2. Standtechniken – Nage-waza: **6 Techniken des 7. und 6. Kyu** (2x Hauptseite, 2x Gegenseite, 2x Fußtechnik)



(Morote-) Seoi-nage



Tai-otoshi

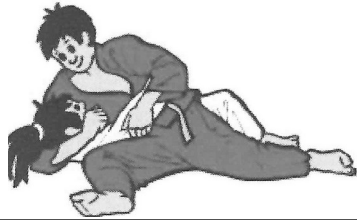


Ko-uchi-gari



O-uchi-gari rechts und links

### 3. Bodentechniken - Katame-waza



Kesa-gatame und 1 Variante



Kami-shiho-gatame und 1 Variante



Yoko-shiho-gatame und 1 Variante



Tate-shiho-gatame und 1 Variante

### 4. Anwendungsaufgaben

3 Haltegriffwechsel  
1 Übergang vom Stand zum Boden  
1 Umdrehtechnik gegen die Bauchlage zu einem Haltegriff

Lexikon

### 5. Randori

2 Bodenrandori  
2 Standrandori  
oder Wettkampfnachweis

*O-uchi-gari*

Große Innensichel

*Morote-seoi-nage*

Schulterwurf

*Ko-uchi-gari*

Kleine Innensichel

*Tai-otoshi*

Körpersturz