

# Österreichischer Judoverband



**DEINE NÄCHSTE GÜRTELPRÜFUNG  
DER ORANGE-GRÜNGURT**

**6. Kyu**

**JUDO**  
AUSTRIA

## KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 6. KYU

2. Auflage August 2022

HERAUSGEBER: Österreichischer Judoverband

GESTALTUNG: Erwin Schön (7. Dan)

CO-AUTOREN: Gerhard Bucina (8. Dan) †  
Prof. Karl Karner (8. Dan)  
Ing. Alfred Himmler (7. Dan)  
Mag. Vojko Gavrilovic (6. Dan)  
Paul Fiala (6. Dan)  
Monika Kronberger (3. Dan)  
Markus Moser, MSc (2. Dan)

FOTOS: Robert Frankl (2. Dan)

Copyright by © Österreichischer Judoverband  
Alle Rechte vorbehalten.

### LITERATURANGABE:

Lehrbücher „Sicheres Fallen“ und „Fallen - aber sicher“ von Prof. Karl Karner, Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA), genehmigt vom Bundesministerium für Unterricht und Kunst

# Österreichischer Judoverband



## ORANGE-GRÜNGURT (6. KYU)

### PRAXIS

#### Ukemi-waza (Falltechnik):

- |                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. Überschlag (freier Fall) | nW |
|-----------------------------|----|

#### Nage-waza (Wurftechnik):

- |                         |    |
|-------------------------|----|
| 1. Ko-uchi (Barai/Gari) | nW |
| 2. O-uchi (Barai/Gari)  | nW |
| 3. Tai-otoshi           | RL |
| 4. Tani-otoshi          | RL |

#### Katame-waza (Bodentechnik):

- |                            |    |
|----------------------------|----|
| 1. Ude-hishigi-juji-gatame | RL |
| 2. Ude-garami              | RL |
| 3. Uki-gatame              | nW |

#### Anwendungsaufgaben:

- |  |    |
|--|----|
| 1. Kombination O-uchi/Ko-uchi und umgekehrt  | nW |
| 2. Von Tsurikomi-goshi zu Tani-otoshi        | nW |
| 3. Von Tai-otoshi zu Tai-otoshi              | nW |
| 4. Von Hishigi zu Uki-gatame und zurück      | nW |
| 5. Aus Bankstellung von Uke zu Kansetsu-waza | nW |
| 6. Befreiung aus Uki-gatame                  | nW |

### THEORIE

1. Welche Aufgaben haben der Kampfrichter und die Außenrichter?
2. Was ist bei Hebeltechniken erlaubt?
3. Wie läuft ein Wettkampf ab?

# PRAXIS

## Ukemi-waza (Falltechnik):



### 1. Überschlag (freier Fall):

Du beginnst den Überschlag oder freien Fall wie eine Rolle vorwärts. Nur setzt du deinen rechten Arm nicht auf der Matte auf, sondern ziehst ihn mit viel Schwung unter deinem Körper durch, sodass du dich in der Luft überschlägst. Während der Drehung winkelst du dein rechtes Bein etwas ab (Rechtsausführung). Wie nach einem Wurf schlägst du mit dem linken Arm ab und landest auf der Körperseite (siehe Bild 6).

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



## Nage-waza (Wurftechnik):

### 1. Ko-uchi:

ASW

Diese Technik kann in zwei unterschiedlichen Varianten ausgeführt werden. Und zwar:

1. Ko-uchi-barai (Bildfolge A)
2. Ko-uchi-gari (Bildfolge B)



Ko-uchi-barai: Uke steigt mit seinem rechten Bein vor. Gleichzeitig weichst du mit deinem linken Bein nach hinten in einem weiten Bogen aus (Bild 2). Bevor Uke den Fuß aufsetzen kann, setzt du deine rechte Fußsohle an Ukes rechter Ferse an und verlängerst seinen Schritt bis er fällt (Bilder 3 bis 6).

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.





Ko-uchi-gari: Uke steht mit seinem rechten Bein vorne. Du steigst zuerst mit dem rechten Bein zwischen die Beine von Uke, ziehst dein linkes Bein nach und sichelst mit deiner rechten Fußsohle das rechte Bein von Uke weg (Bilder 2 und 3). Die Fußsohle setzt an der Ferse von Uke an (Rechtsausführung). Achte dabei auf einen starken Bruch des Gleichgewichtes.

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Unterschied zwischen Barai und Gari:

- Bei Barai bewegt sich Tori mit seinem Körper von Uke weg und verlängert dessen Schritt.
- Bei Gari bewegt sich Tori mit seinem Körper zu Uke hin und sichelst sein Bein.

2. O-uchi:

ASW

Diese Technik kann in zwei unterschiedlichen Varianten ausgeführt werden. Und zwar:

1. O-uchi-barai (Bildfolge A)

2. O-uchi-gari (Bildfolge B)



O-uchi-barai: Uke steigt mit seinem linken Bein vor. Gleichzeitig weichst du mit deinem linken Bein nach hinten in einem weiten Bogen aus (Bild 2). Dabei drehst du auch deine linke Hüfte mit, sodass dein Rücken zum Bein von Uke zeigt. In rascher Folge setzt du deine rechte Wade (Fußsohle in Bewegungsrichtung) an Ukes linker Wade an und verlängerst seinen Schritt bis er fällt (Bilder 3 bis 4). Dabei drehst du die rechte Hüfte mit, sodass deine Vorderseite Uke zugewandt ist.

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.





O-uchi-gari: Uke steht mit gegrätschen Beinen. Du machst zwei Schritte (rechts und links) zu Uke hin, wobei du das rechte Bein zwischen die Beine von Uke stellst. Das linke Bein ziehst du nach und setzt es knapp neben deinem rechten Fuß auf (Bild 2, 3 und Bild C). Es folgt sofort eine kreisförmige Bewegung mit deinem rechten Bein, das du hinter dem linken Bein von Uke ansetzt (Bild 4 und Bild D). Dein Oberkörper und deine Hüfte drücken gegen Uke, dabei sichelst du dessen Bein weg (Bilder 4 und 5 - Rechtsausführung).

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



## NOTIZEN



### 3. Tai-otoshi:

TEW

Du steigst mit dem rechten Fuß diagonal vor den rechten Fuß von Uke. Dabei ziehst du Uke mit deinem linken Arm stark auf dieses Bein (Bild 2). Mit der rechten Hand behältst du den Griff, ziehst Uke nach vorne, sodass dein rechter Ellbogen unter die linke Achselhöhle von Uke gelangt. Dadurch wird das Kuzushi zusätzlich nach rechts vorne verstärkt. Dann drehst du dich ein und steigst mit dem linken Fuß vor den linken Fuß von Uke (Bilder 3 und 4). In diesem Moment steigst du mit deinem rechten Fuß außen vor Ukes rechtes Bein, dass dabei deine Wade am Schienbein von Uke anliegt (Bild 5 und A). Achte darauf, dass das Knie von Uke nicht gesperrt wird. Durch Zug mit dem linken und Druck mit dem rechten Arm, sowie Stecken des rechten Beins wirfst du Uke (Rechtsausführung).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.





#### 4. Tani-otoshi:

YSW

Tani-otoshi ist sowohl für den Angriff, als auch für die Verteidigung sehr gut geeignet. Du steigst mit deinem rechten Fuß diagonal links vor, neben den rechten Fuß von Uke (Bild 2). Dann drehst du dich auf dem rechten Fußballen zu Uke, schwingst dein linkes Bein quer hinter seine beiden Beine (Bilder 3 und A), schiebst Becken und Oberkörper zu Uke und drückst ihn nach hinten um (Bilder 4, 5 und B). Während des Falls drehst du deine rechte Schulter fest zu Uke. Achte dabei, dass du deinen linken Fuß während des Wurfes nicht belastest (Rechtsausführung). Dies ist gut in den Bildern A und B zu sehen.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



## Katame-waza (Bodentechnik):

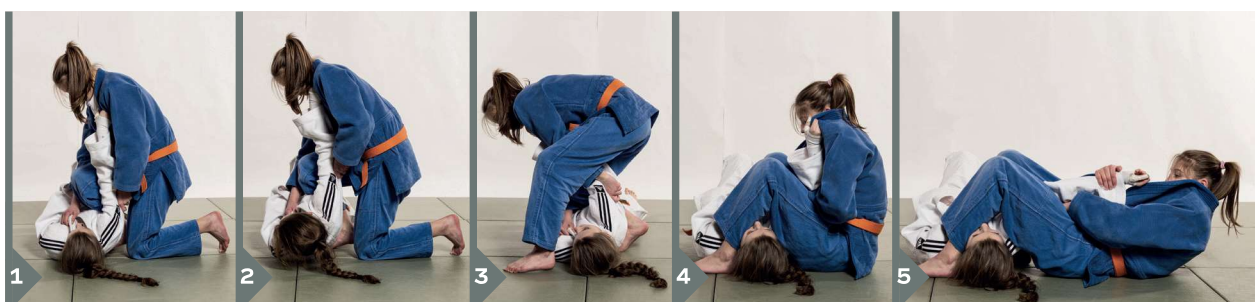
### 1. Ude-hishigi-juji-gatame:

KAW

Diese Technik kann in unterschiedlichen Varianten (z.B. auch aus der Rückenlage) ausgeführt werden, die sich in ihrer Ausgangs- und Endposition unterscheiden und deshalb auch unterschiedlich benannt werden.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

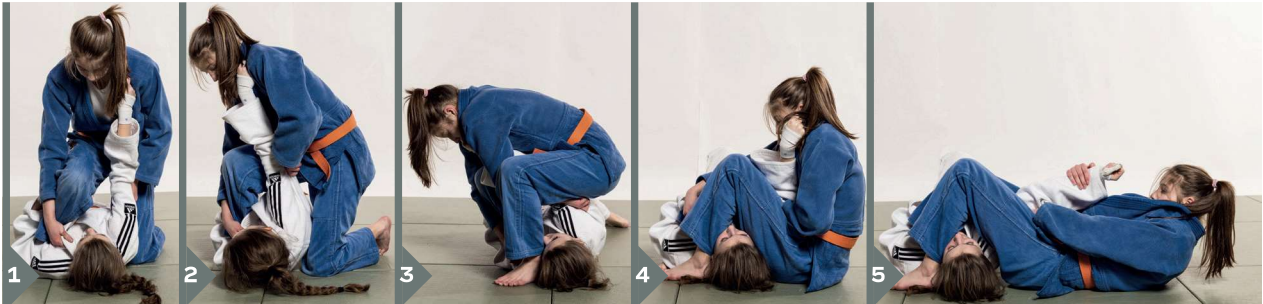
Ausführung 1: Du kniest an der rechten Seite von Uke, das rechte Bein ist aufgestellt und ihr fasst beide in Grundfassart zu (Bild 1). Du ziehst Ukes rechten Arm hoch, damit du die Schulter besser kontrollieren kannst. Dabei fixierst du Uke mit deinem rechten Knie (Bild 2). Nun steigst du mit deinem linken Bein über den Kopf von Uke und setzt dich ganz knapp neben ihn nieder (Bilder 3 und 4). Die Knie presst du dabei fest zusammen. Ohne den Ärmel mit der linken Hand loszulassen überstreckst du mit deiner rechten Hand Ukes Arm (Bild 5 - Rechtsausführung).



Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!



Ausführung 2: Du kniest über Uke, das rechte Bein aufgestellt. Ihr fasst einander in Grundfassart. Die Ausführung ist die gleiche wie bei Ude-hishigi-juji-gatame, mit dem Unterschied, dass jetzt beide Beine über dem Körper von Uke liegen. In den Bildern A und B siehst du genau den Unterschied.



Ausführung 3: Du liegst am Rücken, Uke kniet zwischen deinen Beinen, sein linkes Bein ist aufgestellt. Ihr fasst einander in Grundfassart (Bild 1). Uke möchte an deiner rechten Seite vorbei. Dazu greift er mit seiner linken Hand unter deinem rechten Bein durch und versucht seinen Körper an deinem Bein vorbei zu schieben (Bild 2). Du achtest darauf, dass dein rechtes Bein nicht über seinen Kopf rutscht und wartest, bis sich Uke etwa im rechten Winkel zu dir befindet. Den Griff an seinem rechten Ärmel lässt du nicht los. Hat Uke die gewünschte Position, schwingst du auch das linke Bein über den Kopf von Uke und fasst mit deiner rechten Hand in seine Kniekehle (Bild 3). Durch Anheben des Beckens und Drücken mit den Beinen, sowie durch Hochschieben deines rechten Arms, drehst du Uke auf den Rücken und führst den Hebel aus.

Griff an seinem rechten Ärmel lässt du nicht los. Hat Uke die gewünschte Position, schwingst du auch das linke Bein über den Kopf von Uke und fasst mit deiner rechten Hand in seine Kniekehle (Bild 3). Durch Anheben des Beckens und Drücken mit den Beinen, sowie durch Hochschieben deines rechten Arms, drehst du Uke auf den Rücken und führst den Hebel aus.

Die Endposition ist die gleiche wie bei Ausführung 2 (Bild B).



**Achtung:** Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, lässt du seinen Arm los.

## 2. Ude-garami:

KAW

Diese Technik kann in vielen Formen ausgeführt werden. Gemeinsam haben alle Varianten, dass der abgewinkelte Arm von Uke gehebelt wird.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



## 1. Ude-garami:

Du liegst quer über Uke wie bei Mune-gatame. Du erfasst mit der linken Hand (Daumen unten) das linke Handgelenk von Uke und winkelst seinen Arm Richtung Kopf ab, sodass Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden. Mit deiner rechten Hand fasst du unter dem Oberarm von Uke durch auf deinen linken Unterarm. Durch Drehen des Unterarms (entweder nach außen, oder nach innen) und Anheben des Oberarmes von Uke wird gehebelt (Rechtsausführung).



## 2. Kuzure-ude-garami:

Die Ausgangsposition ist dieselbe wie bei Ude-garami. Der Unterschied ist, dass du mit deiner rechten Hand das linke Handgelenk von Uke erfasst und seinen Arm in Richtung der Beine abwinkelst, sodass Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden. Deine linke Hand fasst hier unter dem linken Oberarm von Uke durch an deinen rechten Unterarm.



Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!



## 3. Uki-gatame:

OKW

Du versuchst bei Uke einen Kami-ude-hishigi-juji-gatame anzusetzen. Uke verteidigt sich, indem er seinen rechten Arm mit Hilfe seines linken Armes zu sich zieht (Bild 1). Du fixierst Arm und Oberkörper von Uke mit deinem linken Arm dadurch, dass du ihn unter den Armen von Uke durchschiebst und über deinen Oberschenkel (Handfläche nach oben) an seinen Gürtel fasst (Bild 2). Mit dem rechten Arm fixierst du die Beine von Uke und beugst sie stark zur Seite. Durch das Einschlagen deines linken Beines nach hinten gibst du die Kami-ude-hishigi-Position auf und hältst Uke in Uki-gatame (Bilder 3 und 4).

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



# ANWENDUNGSAUFGABEN

## 1. Kombination O-uchi/Ko-uchi und umgekehrt:

Diese Übung besteht aus zwei Aufgaben.



1. Du greifst mit O-uchi an, Uke steigt aus und du wirfst Ko-uchi (siehe Abbildungen).

2. Du greifst mit Ko-uchi an, Uke steigt aus und du wirfst O-uchi.



Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



## 2. Von Tsuru-komi-goshi zu Tani-otoshi:

Du greifst mit Tsuru-komi-goshi an. Doch Uke blockiert deinen Angriff, indem er mit seinem linken Bein schräg vor steigt und dabei die Hüfte nach vorne schiebt. Da du noch nicht ganz eingedreht bist, schwingst du dein rechtes Bein hinter Uke und wirfst Hidari-tani-otoshi.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.





### 3. Von Tai-otoshi zu Tai-otoshi:

Du greifst mit Tai-otoshi an. Doch Uke steigt während des Angriffes mit seinem rechten Bein über dein rechtes Bein und verhindert so, geworfen zu werden (Bild 4). Du nützt deine starke Position aus, um nochmals mit deinem rechten Bein vor das Bein von Uke zu steigen und wirfst jetzt endgültig Tai-otoshi (Bild 5 bis 7).

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



### 4. Von Hishigi zu Uki-gatame und zurück:

Wenn du Kami-ude-hijigi-juji-gatame ansetzt, verteidigt sich Uke, indem er seine Arme verschränkt (Bild 1). Du reagierst mit dem Übergang auf Uki-gatame (Bilder 2 und 3). Wenn Uke sich aus dem Haltegriff befreien will und dabei seinen rechten Arm freigibt (Bild 4), schwingst du das angewinkelte linke Bein wieder über den Kopf von Uke und gehst zu einem Ude-hishigi-juji-gatame über (Bild 5).

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

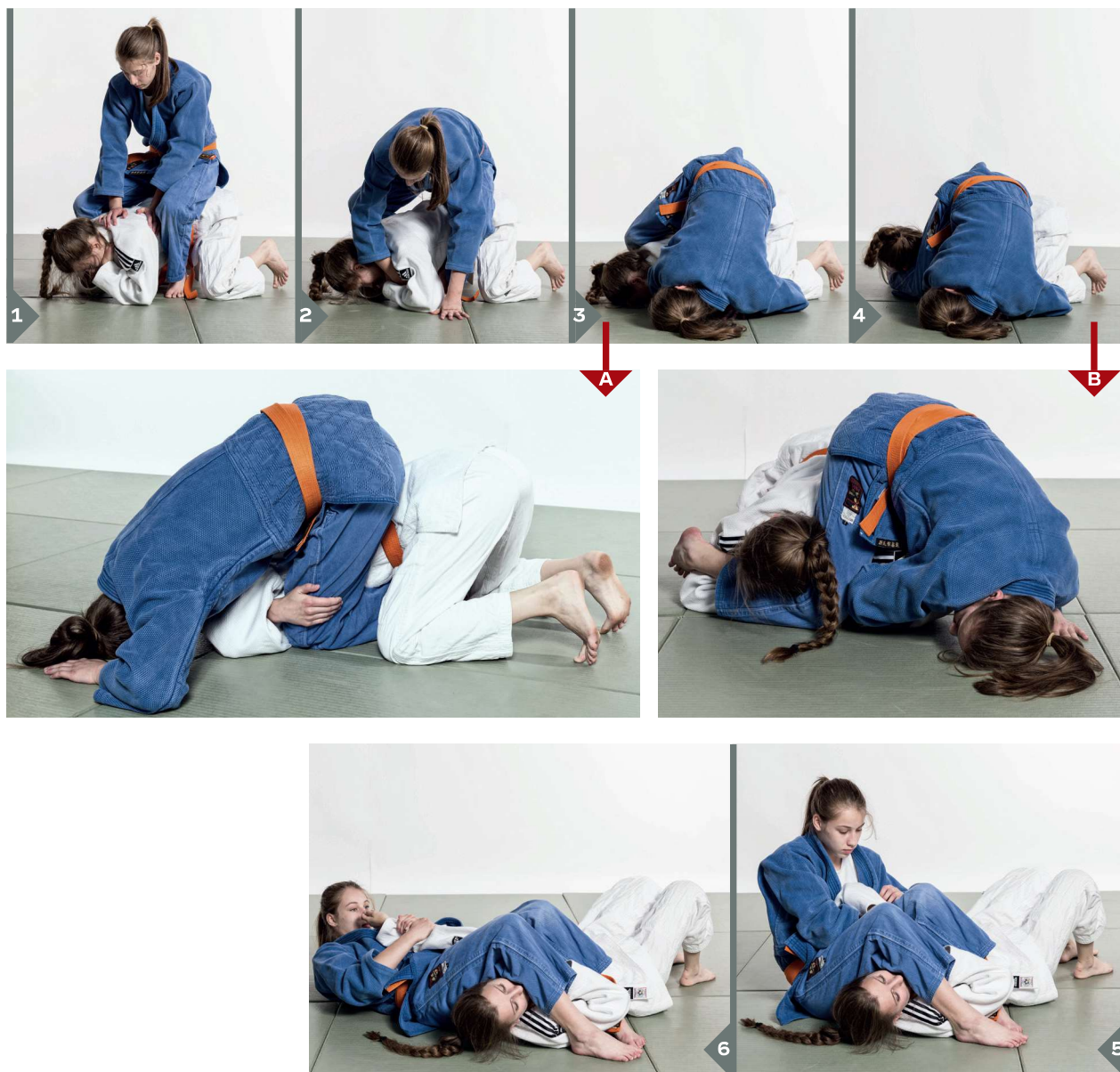


5. Aus Bankstellung von Uke zu Kansetsu-waza:

Deine Aufgabe ist es, den in Bankstellung befindlichen Uke so anzugreifen, dass du Kansetsu-waza auszuführen kannst.

Die Bildserie zeigt dir ein Beispiel, wie du diese Aufgabe lösen kannst.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Uke befindet sich in der Bankstellung (hier mittlere Bankstellung). Du steigst mit Blickrichtung zu Ukes Kopf über ihn und belastest ihn, sodass er nicht aufstehen kann. Nun greifst du mit deinem rechten Arm von oben unter Ukes linken Oberarm durch (Bild 2), lässt dich nach vorne fallen, indem du dein linkes Bein weiter unter den Bauch von Uke schiebst. Gleichzeitig greifst du mit deiner rechten Hand auf dein linkes Bein (du kannst auch deine Hose fassen, Bilder 3 und A).

Dein Kopf liegt auf deiner rechten Schulter und mit deiner linken Schulter liegst du auf der Matte. Nun schiebst du dein rechtes Bein, soweit es geht, unter das Kinn von Uke (Bilder 4 und B). Dann rollst du über deine linke Schulter und nimmst mit den Beinen Uke mit, dabei kannst du auch mit deiner linken Hand das Hosenbein von Uke fassen. Wenn ihr beide auf dem Rücken liegt, führst du Ude-hishi-juji-gatame aus (Bilder 5 und 6).

6. Befreiung aus Uki-gatame:

Deine Aufgabe ist es, dich aus Uki-gatame zu befreien. Die Abbildungen zeigen dir zwei einfache Beispiele.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Möglichkeit 1:

Du streckst das linke Bein, stützt dich mit dem rechten Bein auf der Matte ab, drehst dich, ohne die Verschränkung deiner Arme zu lösen, nach links auf den Bauch.



Möglichkeit 2:

Du holst mit gestreckten Beinen Schwung, setzt dich auf und drückst Uke nach hinten zu Boden. Die verschränkten Arme werden nicht gelöst und du drehst dich mit dem Oberkörper auf Uke.



NOTIZEN



burgenland

die sonnenseite österreichs

# HERZLICH WILLKOMMEN IM BURGENLAND: EIN LAND ZEIGT SICH VON SEINEN SCHÖNSTEN SEITEN.



Mit 300 Sonnentagen ist das Burgenland die richtige Adresse, wenn man nach sportlicher Abwechslung sucht. Ob Radfahren, Wandern, Nordic Walken oder Laufen - das Burgenland bietet Bewegungshungrigen eine Fülle von Möglichkeiten. Und im milden pannonischen Klima können viele Sportarten fast ganzjährig ausgeübt werden. Das vielfältige Angebot an Ausflugszielen und eindrucksvolle Landschaften warten darauf entdeckt zu werden.

**Mehr auf [burgenland.info](http://burgenland.info)**



JUDOMATTE PROFI



MMA KAMPFSPORTMATTE



JUDO WURFMATTE



JUDOBODEN FALTBAR



Berger GmbH  
Industriestraße 9 | 2000 Stockerau | Österreich  
+43 2266 621 260 | [info@bergergmbh.at](mailto:info@bergergmbh.at) | [www.sportmatten.com](http://www.sportmatten.com)