

VITT BÄLTE MED GUL MARKERING, 6 KYU

Du ska vara fyllda 7 år.

Rei (hälsning)	Stående och sittande hälsning.
Ukemi/Taiso (Fall och gymnastik)	Framåt kullerbytta Bakåtfall Grunden till sidofall
Kumi-kata (Grepptechnik)	Kunna standardgrepp (i slag och ärm) åt både höger och vänster.
Nage-waza (Kastteknik)	O-soto-otoshi O-uchi-gari O-goshi
Osae-komi-waza (Fasthållningsteknik)	Mune-gatame Kuzure-kesa-gatame
Det här skall du även veta...	Vi hälsar alltid innan vi går på och av judomattan. Vi hälsar alltid innan vi börjar och efter att vi slutat öva med en partner. Hajime – betyder börja. Mate – betyder bryt. Tori – den som utför tekniken. Uke – den som tekniken utförs på.
Du skall även kunna...	a) komma in på valfri fasthållning från olika lägen. b) behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss. c) må markera signalerna för att markera alla olika sätt att signalera att du ger upp. d) ta på dig judogi på ett korrekt sätt och kunna knyta bältet. e) en armhävning på knä, en situps samt enknäböj.
Randori	Ne-waza-randori