

6. kyu (fehér öv) elméleti vizsga anyaga

1. **Üdvözlés:** Rei
2. **Üdvözlés térdelésben:** Zarei
3. **Megfogás:** Kumikata
4. **Ki volt Jigoro Kano:** A Judo és a Kodokan Intézet megalapítója.
5. **Judo öltözet:** Judogi
6. **Judot gyakorló:** Judoka
7. **Eséstechnika:** Ukemi
8. **Támadó, aki az akciót végrehajtja:** Tori
9. **Védő, akin az akciót végrehajtják:** Uke
10. **Tanító, mester:** Sensei (szenszej)
11. **Felállás:** Shizei (sizej)
12. **Természetes alapállás:** Shizentai (sizentáj)
13. **Támadóállás:** Shizen-hontai (sizen hontáj)
14. **Védőállás:** Jigotai (dzsigotáj)
15. **Haladások a szőnyegen:**
 - Rendes járás: Ayumi-ashi (ajumi asi)
 - Követő lépés: Tsugi-ashi (cugi asi)
16. **Fordulómozgás:** Taisabaki (tajsabaki)
17. **Egyensúlyvesztések neve és fő irányai:** Kuzushi;

4 fő és 4 mellékiránya; (előre-hátra, oldalra, jobbra-balra, valamint ezek rézsútos közti irányai.) Az egyensúlyvesztés 8 iránya: **hakko no kuzushi**
18. **Gyakorlószőnyeg, illetve versenyek lebonyolítására is alkalmas szőnyeg neve:** Tatami