

7. Kyu (gelb)

Mindestalter: 8. Lebensjahr (Jahrgang)

Falltechnik

(5 Aktionen)

Rückwärts Fallen
»Ushiro-ukemi«



Seitwärts Fallen (beidseitig)
»Yoko-ukemi«



Judorolle (beidseitig) vorwärts mit Liegenbleiben oder Aufstehen
»Mae-mawari-ukemi«



Grundform der Wurftechniken

(7 Aktionen)

O-goshi (beidseitig)
»großer Hüftwurf«



und

Uki-goshi (beidseitig)
»Hüftschwung«



O-uchi-gari (beidseitig)
»große Innensichel«



Seoi-otoshi
»Schultersturz«



Grundform der Bodentechniken

(6 Aktionen)

Kesa-gatame (beidseitig)
»Schärpen-Haltegriff«



Yoko-shiho-gatame (beidseitig)
»Seitvierer«



Tate-shiho-gatame
»Reitvierer«



Kami-shiho-gatame
»Kopfvierer«



Anwendungsaufgaben Stand

(2 Aktionen)

Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt, wirft Tori Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi



Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori O-uchi-gari



Anwendungsaufgaben Boden

(7 Aktionen)

Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen



aus Kesa-gatame



aus Yoko-shiho-gatame



aus Tate-shiho-gatame



aus Kami-shiho-gatame

Je 1 Angriff gegen einen in Bankposition und einen in Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden



1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke



z.B.: von Kuzure-kesa-gatame zu Mune-gatame

Randori

(4-6 Randori à 1 Min.)

Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat



Nach einem kontrollierten Wurf...



...soll Uke eine korrekte Falltechnik machen, ehe...



...die Partner mit Bodenrandori beginnen.