

7. Kyu: gelber Gürtel

Mindestalter:

8. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Falltechnik (4 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben <u>oder</u> Aufstehen	
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	O-goshi (beidseitig)	Uki-goshi (beidseitig)	O-uchi-gari (beidseitig)	Seoi-otoshi
Grundform der Bodentechniken (6 Aktionen)	Kesa-gatame beidseitig	Yoko-shiho-gatame beidseitig	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame
Anwendungs- aufgabe Stand (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari 			
Anwendungs- aufgabe Boden (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen • Je 1 Angriff gegen einen in der Bankposition und einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden • 1 Wechsel von Haltgriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke 			
Randori (3-5 Randori a' 1 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat 			

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.