

7. Kyu: gelber Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

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

* eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: einer der Hüftwürfe