

# 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.

7. Kyu: gelber Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

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

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