

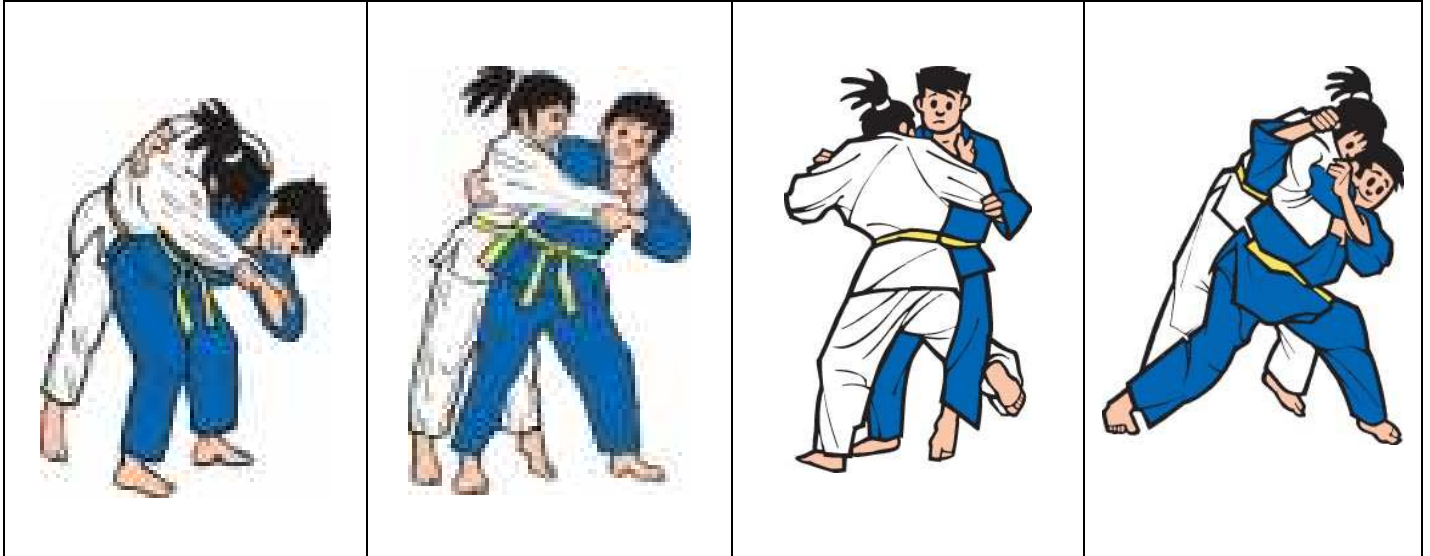


**7. Kyu – Grad :gelber Gürtel**  
**Mindestalter: 8. Lebensjahr**

**Falltechnik ( Ukemi ): 4 Aktionen**

Rückwärts, seitwärts (links und rechts)  
 und Judorolle vorwärts mit Liegenbleiben **oder** Aufstehen

**Grundformen der Wurftechniken: 7 Aktionen:**



**O-goshi** (beidseitig)

**UKI-goshi** (beidseitig)

**O-uchi-gari** (beidseitig)

**Seio-otoshi**

**Anwendungsaufgabe: 2 Aktionen**

Wenn Uke schiebt und /oder vorkommt wirft Tori mit

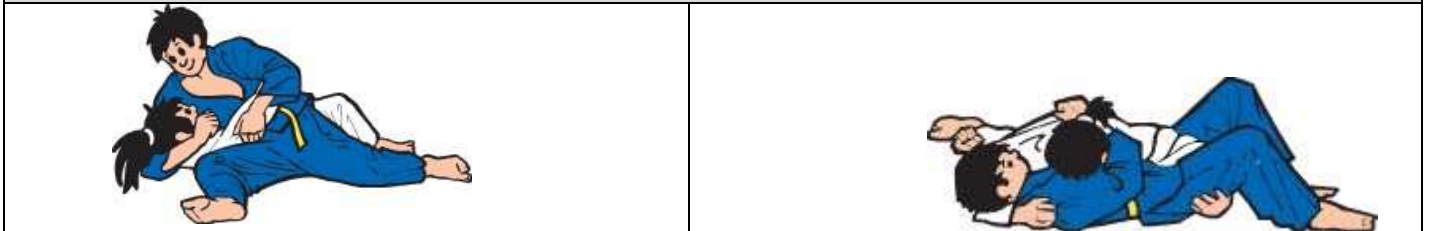
**O-goshi oder Uki-goshi oder Seio-otoshi**

**Anwendungsaufgabe**

Wenn Uke zieht und/oder Zurück geht wirft Tori mit

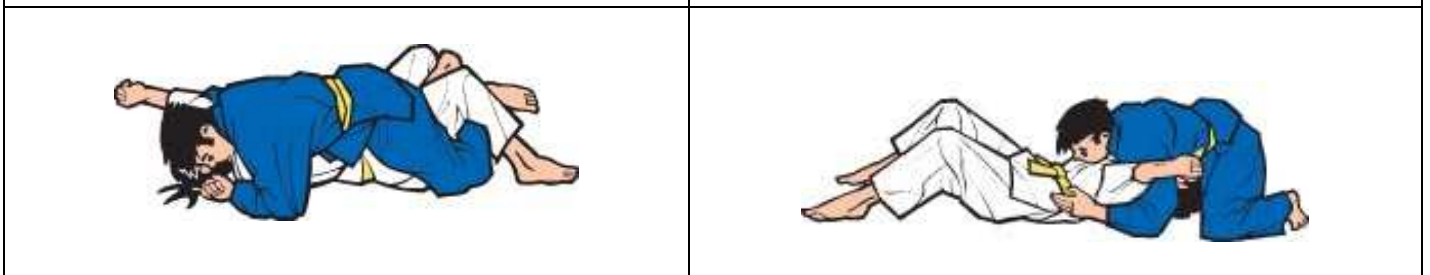
**O-uchi-gari**

**Grundformen der Bodentechniken: 4 Aktionen**



**Kesa-gatame**

**Yoko-shio-gatame**



**Tate-shio-gatame**

**Kami-shio-gatame**

**Anwendungsaufgaben Boden:**

**Je eine Befreiung** aus den vier Haltegriffen

**Einen Angriff** gegen einen in der Bankposition **oder** in der Bauchposition befindlichen UKE mit Haltegriff beenden.

Einen Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Befreiungsversuche von UKE

**Randori ( freies Üben):** 3 bis 4 Randori je 2 Minuten

Bodenrandori, nachdem UKE nach einem Wurf eine Falltechnik gemacht hat.