





7. Kyu:
gelb
Mindestalter:
8 Jahre

**Prüfungsinhalte aus dem
 Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade
 des Deutscher Judo-Bund e.V.**







Falltechnik (4 Aktionen)	Rückwärts	Seitwärts (beidseitig)	Vorwärts mit Liegen- Bleiben <u>oder</u> Aufstehen
Grundform der Wurftechniken (4 Aktionen)	O-goshi <i>„Großer Hüftwurf“</i> (zur anderen Seite)		Rückwärts gehen, Hand auf Ukes Rücken den eigenen Rücken vor Ukes Bauch drehen Toris Füße stehen zwischen Ukes Füßen
	O-uchi-gari <i>„Große Innensichel“</i>		Vorwärts gehen
	Uki-goshi <i>„Hüftschwung“</i>		Rückwärts gehen, Hand auf Ukes Rücken, den eigenen Rücken vor Ukes Bauch drehen Toris Füße stehen versetzt zu Ukes Füßen
	Seoi-otoshi <i>„Schultersturz“</i>		Rückwärts gehen, nach vorn werfen
Anwendungs- Aufgabe Stand (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Tori geht rückwärts und wirft Seoi-otoshi oder O-Goshi oder Uki-Goshi • Tori geht vorwärts und wirft O-uchi-gari 		

7. Kyu:
gelb
Mindestalter:
8 Jahre

**Prüfungsinhalte aus dem
Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade
des Deutscher Judo-Bund e.V.**



<p>Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)</p>	<p>Kesa-gatame „Schärpen-Haltegriff“</p>  <p><u>Befreiung:</u> Mit Beinklammer</p>
	<p>Yoko-shio-gatame „Seitvierer“</p>  <p><u>Befreiung:</u> Arm losreißen Bein über Ukes Kopf Oberkörper hochdrücken</p>
	<p>Tate-shio-gatame „Reitvierer“</p>  <p><u>Befreiung:</u> Ukes Knie wegdrücken Ukes Bein einklemmen Uke zur Seite wegrollen</p>
	<p>Kami-shio-gatame „Kopfvierer“</p>  <p><u>Befreiung:</u> Beide Hände fassen auf Ukes Rücken Uke zur Seite wegrollen (Wippen)</p>
<p>Anwendungs-Aufgabe Boden (6 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je 1 Befreiung aus jedem der 4 Haltegriffe (s.o.) • Uke in Bankposition: unter Kopf und Bauch je eine Hand durchstrecken und mit beiden Händen Ukes Ellenbogen fassen und durchziehen → Haltegriff • 1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuch von Uke (Haltegriffkreisel: Kesa-gatame → Tate-shio-gatame → Mune-gatame → Kami-shio-gatame)
<p>Randori (3-4 Randori à 1 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat