

# AUSBILDUNGSPROGRAMM ZUM 7. KYU (GELB)

6-12 Monate nach erster Kyuprüfung

Judopass muss beantragt/vorhanden sein

## UKEMI

- Vorwärts (einseitig aus dem Kniestand)
- Rückwärts (einseitig gerollt in den Judositz)
- Seitwärts (beidseitig aus der Hocke)

## NAGE-WAZA („WENN->DANN SITUATIONEN)

- **eine** Eindrehtechnik zur Hauptseite: Morote-seoi-nage **oder** Tai-otoshi **oder** Tsurikomi-goshi
- **eine** Eindrehtechnik zur Gegenseite: O-goshi (als Konter) **oder** Ippon-seoi-nage (aus dem Reversgriff) **oder** Sode-tsurikomi-goshi (aus dem Reversgriff)
- **ein** Fußwurf: De-ashi-barai **oder** O-uchi-gari **oder** Ko-uchi-gari

## NE-WAZA („WENN-> DANN SITUATIONEN“)

- Übergang vom Werfen zum Halten
- Jeweils eine Variante der Vier Grundfesthalten (Möglichst aus einer sinnvollen Standardsituation im Bodenkampf):
  - Hon-Kesa-gatame
  - Kami-shiho-gatame
  - Yoko-shiho-gatame
  - Tate-shiho-gatame
- **zwei** beliebige Haltegriffwechsel auf Befreiungsversuch von Uke
- **Einen** Umdreher gegen die Bank oder Bauchposition

## BODEN-RANDORI (3-4MAL A 1 MINUTE)

## VOKABELN

Koshi-Waza	Hüfttechnik
Randori	freies Üben (Miteinander)
Tachi-Waza	Würfe im Stand
Yuko	
Waza-Ari	halber Punkt
Ippon	ganzer Punkt
Sore-Made	Kampfende
Osae-Komi	Festhalte
Toketa	Festhalte ungültig
Kesa-gatame	Schärpen Haltegriff
Yoko-shiho-gatame	Seitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite
Kami-shiho-gatame	Kopfvierer; Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her
Tate-shiho-gatame	Vier-Punkte-Haltegriff von oben
Tai-otoshi	Körpersturz
De-ashi-barai	Fußfeger
O-Goshi	Großer Hüftwurf
Mae-ukemi	Fallschule vorwärts
Ushiro-ukemi	Fallschule rückwärts
Yoko-ukemi	Fallschule seitwärts