



Württembergischer Judo-Verband e.V.



Prüfungsprogramm 7.Kyu gelb

Die Standtechniken sind unter Ausnutzung von Aktion oder Reaktion von Uke auszuführen

Die für den 7. Kyu markierten Standtechniken sind Beispiele, es können auch andere Techniken aus dem Technikpool ausgewählt werden

Die Bodentechniken sind aus sinnvollen Ausgangssituationen bzw. aus Übergang zum Boden auszuführen

Die Haltegriffwechsel sind nach einem Befreiungsversuch von Uke auszuführen

Die Randori entfallen bei Nachweis von Teilnahme an Wettkämpfen wie Turnieren bzw Meisterschaften

柔道



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道

Begriffe

Bei den Wurftechniken wird zwischen Linksauslage (Hidari kumi kata) und Rechtsauslage (Migi kumi kata) unterschieden

Kenka yotsu – gegengleiche Auslage

Beispiel: Tori in Rechtsauslage, Uke in Linksauslage

Ai yotsu – gleiche Auslage

Beide Partner nehmen die gleiche Auslage ein

Suri-ashi gleiten (schlurfen) auf der Tatami

Tsugi-ashi Steppschritt

Ayumi-ashi normales Gehen

Ukemi-waza Falltechniken

Nage-waza Wurftechniken

Ne-waza Bodentechniken

Osae-komi-waza Haltegriffe

7. Kyu – gelb Grundprogramm Stand



Morote-seoi-nage



Uki-goshi



De-ashi-barai



O-goshi



Tai-otoshi



Ko-soto-gake



O-uchi-gari

alternativ

Ukemi (Fallen) rückwärts, seitwärts, Rolle (jeweils eine Seite)

1 Fußtechnik

1 Eindrehtechnik zur Gegenseite

1 Eindrehtechnik zur Hauptseite

1 Übergang vom Werfen zum Halten

2 x Stand-Randori oder Nachweis für Teilnahme an Meisterschaften / Turnieren



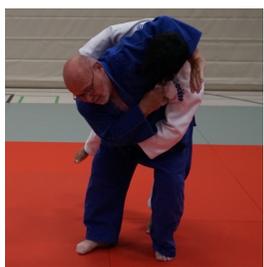
Harai-goshi



Ippon-seoi-nage



O-soto-gari



Koshi-guruma



Uchi-mata



Sasae-tsurikomi-ashi



Ko-uchi-gari



Sode-tsurikomi-goshi



Tsurikomi-goshi

7. Kyu gelb Grundprogramm Boden



Kesa-gatame



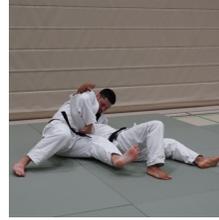
Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Ushiro-kesa-gatame



Ura-gatame



Uki-gatame



Ura-shiho-gatame



Ude-gatame

4 Haltetechniken (reagieren auf Befreiungsversuche)

2 Haltegriffwechsel Ukes Befreiungsversuche verhindern

1 Übergang vom Werfen zum Halten

2 x Boden-Randori ca 2 Minuten



Umdreher



Waki-gatame

Befreiung aus Haltegriffen mittels



zw. den Beinen



Ude-garami



Juji-gatame

Angriff gegen

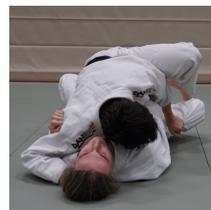


Rückenlage

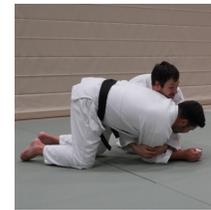
Angriff aus



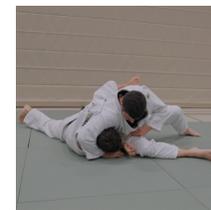
Rückenlage



Beinklammer lösen



Angriff gegen Bank



Bauchlage



Beinklammer



Brückenrolle



Württembergischer Judo-Verband e.V.



Lösungsbeispiele 7.Kyu



O-goshi



Uki-goshi (links)



O-uchi-gari



Ko-soto-gake



alternativ



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame

柔道

Haltegriffwechsel



von Tate-shiho-gatama zu Kesa-gatame



von Yoko-shiho-gatame nach Kami-shiho-gatame