

Prüfungsprogramm 7. Kyu (Gelbgurt)

Ukemi (Falltechnik)







Name: _____

Aus dem Stand, jeweils eine Seite rückwärts, seitwärts und Rolle vorwärts






Nage-waza (Wurftechnik)

1 Technik zur Hauptseite

	Rechts	Links
Morote-seoi-nage ----->  ----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tai-otoshi ----->  ----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tsuri-komi-goshi ----->  ----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uchi-mata ----->  ----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uki-goshi ----->  ----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harai-goshi ----->  ----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





1 Technik zur Gegenseite

O-goshi ----->  ----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ippon-seoi-nage ----->  ----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sode-tsuri-komi-goshi ----->  ----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Rechts	Links
Koshi-guruma		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Fußtechnik			
De-ashi-barai		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O-uchi-gari		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-uchi-gari		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O-soto-gari		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-soto-gari/Ko-soto-gake		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sasae-tsuri-komi-ashi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Katame-waza (Haltetechnik)

4 Haltetechniken aus „wenn...dann“-Situationen

Kesa-gatame		_____
Yoko-shiho-gatame		_____
Tate-shiho-gatame		_____
Kami-shiho-gatame		_____

2 Haltegriffwechsel (Haltegriffrundgang) als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche

Kuzure-kesa-gatame → Hon-kesa-gatame → Tate-shiho-gatame → Yoko-shiho-gatame

→ (Mune-gatame) → Kami-shiho-gatame

1 Übergang Stand-Boden (Wurf mit anschließendem Haltegriff)

Von



zu

Randori (Übungskampf)

2 Aufgaben-Randori am Boden

2 Aufgaben-Randori im Stand

Partnerverhalten

- Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden
- erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken

Judobegriffe

Morote-seoi-nage	Beidhand-Schulterwurf
Ippon-seoi-nage	Punktschulterwurf
Tai-otoshi	Körpersturz
O-goshi	Großer Hüftwurf
Uki-goshi	Hüftschwung
Koshi-guruma	Hüftrad
Tsuri-komi-goshi	Hebezug-Hüftwurf
Sode-tsuri-komi-goshi	Hebezug-Hüftwurf mit Ärmelfassen
Harai-goshi	Hüftfeger
De-ashi-barai	Fußfeger
O-soto-gari	Große Außensichel
O-uchi-gari	Große Innensichel
Ko-uchi-gari	Kleine Innensichel
Ko-soto-gari	Kleine Außensichel
Ko-soto-gake	Kleines äußeres Einhängen
Sasae-tsuri-komi-ashi	Hebezug-Fußhalten, Fußstopper
Uchi-mata	Innenschenkel-Wurf
Kuzure	Variante
Kesa-gatame	Schärpen-Haltegriff
Shiho	vier Punkte
Gatame	kontrollieren, festhalten, festlegen
Yoko-shiho-gatame	Seitvierer
Kami-shiho-gatame	Kopfvierer
Tate-shiho-gatame	Oberer Reitvierer
Sono-mama	Stellung nicht verändern
Sore-made	Beendigung des Wettkampfes
Toketa	Haltegriff gelöst