

Judo-Prüfungsordnung nach



7. Kyu – Gelb

Mindestalter: 8 Jahre

Vorkenntnisse	- / -
Falltechniken	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rückwärts ✓ Seitwärts (beidseitig) ✓ Vorwärts (beidseitig) mit Aufstehen oder Liegenbleiben
Grundformen der Wurftechniken	<ul style="list-style-type: none"> ✓ O-Goshi (beidseitig) ✓ Uki Goshi (beidseitig) ✓ O-Uchi-Gari (beidseitig) ✓ Seoi-Otoshi
Grundformen der Bodentechniken	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kesa-Gatame (beidseitig) ✓ Yoko-Shio-Gatame (beidseitig) ✓ Tate-Shio-Gatame ✓ Kami-Shio-Gatame
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt wirft Tori Uki-Goshi oder O-Goshi oder Seoi-Otoshi ✓ Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori mit O-Uchi-Gari
Anwendungsaufgabe Boden	<p>Je eine Befreiung aus den vier Haltegriffen</p> <p>Je ein Angriff gegen einen in der Bank- und Bauchposition befindlichen Uke mit Haltegriff beenden</p>
Randori	Bodenrandori beginnen; nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat (3-5 Randori à 1min.)
Kata	- / -

