



Budo Club Hikari e.V. Lauffen



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



Budo Club Hikari e.V. Lauffen



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

alternativ



O-uchi-gari



Harai-goshi

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



Ippon-seoi-nage



O-soto-gari



Koshi-guruma



Uchi-mata



Sasae-tsurikomi-ashi



Ko-uchi-gari

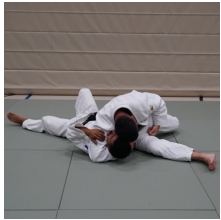


Sode-tsurikomi-goshi



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

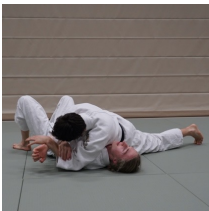


Waki-gatame

Befreiung aus Haltegriffen mittels



zw. den Beinen



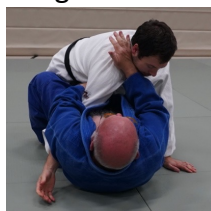
Ude-garami



Juji-gatame



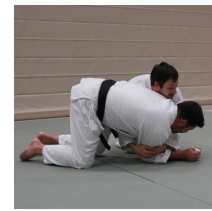
Angriff gegen



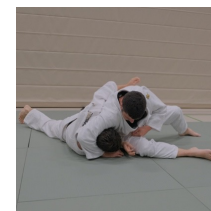
Angriff aus



Beinklammer lösen



Angriff gegen Bank



Bauchlage



Beinklammer



Brückenrolle



Budo Club Hikari e.V. Lauffen



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

Haltegriffwechsel



von Tate-shiho-gatama zu Kesa-gatame



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

柔道