

Vorprüfungszettel
7. Kyu-Grad: gelber Gürtel



Namen der Prüflinge →						
Aufnahmeantrag Verein →						
Judopass beantragt →						
Fallen	Fallen seitwärts • r/l					
	Fallen rückwärts					
	Fallrolle vorwärts • r/l					
Herstellen der zu lösenden Situation für Tori im Stand und am Boden						
erste einfache Verteidigungshandlung gegen Toris Haltetechniken						
Eine Eindrehtechnik zur Hauptseite (H), eine Eindrehtechnik zur Gegenseite (G), eine Fußtechnik						
7. Kyu	Morote-seoi-nage H/G					
	O-goshi H/G					
	Uki-goshi H/G					
	De-ashi-barai					
6. Kyu	Ippon-seoi-nage H/G					
	Tai-otoshi H/G					
	O-uchi-gari					
	Ko-soto-gake					
5. Kyu	Tsurikomi-goshi H/G					
	Sode-tsurikomi-goshi H/G					
	Sasae-tsurikomi-ashi					
	Ko-uchi-gari					
4. Kyu	O-soto-gari					
	Harai-goshi					
	Uchi-mata					
	Koshi-guruma					
Katame-waza wenn → dann Situationen	Kesa-gatame					
	Tate-shiho-gatame					
	Yoko-shiho-gatame					
	Kami-shiho-gatame					
	Haltegriffwechsel Nr. 1					
	Haltegriffwechsel Nr. 2					
Übergang Werfen - Halten						
Evtl. Anmerkungen						
Randori	Standrandori (2 min)					
	Bodenrandori (2 min)					