

7. Kyu-Grad: gelber Gürtel
 Mindestalter: 8. Lebensjahr (Jahrgang)



Falltechnik (Ukemi): 4 Aktionen

rückwärts	Judorolle vorwärts mit Liegenbleiben oder Aufstehen	Die Rolle kann mit Liegenbleiben in der korrekten Endposition oder mit Aufstehen gezeigt werden. Beides soll nur in der Grobform verlangt werden.
seitwärts (rechts + links)		

Grundform der Wurftechniken: 5 Aktionen (früher 7)



O-goshi (großer Hüftwurf)



Uki-goshi (Hüftschwung)

Eine der Wurftechniken soll beidseitig vorgeführt werden. DJB-Empfehlung: einer der Hüftwürfe



Seio-otoshi (Schultersturz):

Eine im breiten Stand ausgeführte Form des Ippon-seio-nage. Dabei soll Tori mit der Zughand über Ukes Arm am Kragen greifen. So kann die Kraft leichter übertragen und enger Körperkontakt aufgebaut werden



O-uchi-gari
(große Innensichel)

Anwendungsaufgabe Stand: 2 Aktionen (siehe folgende Beschreibungen)

Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt wirft Tori mit **O-goshi** **oder** **Uki-goshi** **oder** **Seio-otoshi**.

Wenn Uke zieht und/oder zurück geht wirft Tori mit **O-uchi-gari**.

7. Kyu-Grad: gelber Gürtel
Mindestalter: 8. Lebensjahr (Jahrgang)



Grundform der Bodentechniken: 4 Aktionen (früher 6 Aktionen)



Kesa-gatame
(Schärpen-Haltegriff)



Yoko-shiho-gatame
(Seitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite)

Die Haltegriffe sollen prinzipiell beidseitig geübt werden. Dies gilt auch für die Befreiungen, auch wenn dies nicht bei der Prüfung gezeigt werden muss!



Tate-shiho-gatame
(Reitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von oben)



Kami-shiho-gatame
(Kopfvierer; Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her)

Anwendungsaufgabe Boden: 6 Aktionen (früher 7 Aktionen)

- **Je eine Befreiung** aus den vier Haltegriffen.
- **Einen Angriff** gegen einen in der **Bankposition** **oder** in der **Bauchposition** befindlichen Uke mit Haltegriff beenden.
- Einen Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.

Randori (freies Üben): 3 bis 4 Randori je 1 Minute

Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat.

Lexikon / neue japanische Begriffe

Die Prüflinge sollten vor allen Dingen die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, zum Beispiel die Namen der geforderten Judotechniken, die hier blau hervorgehoben wurden!

Ai-yotsu = Gleicher Griff: rechts gegen rechts, links gegen links

Mae-mawari ukemi = Judorolle vorwärts (mit Liegenbleiben oder Aufstehen)

Gari = Sichern: ein belastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle/dem Bein von Tori weggerissen.

Otoshi = Stürzen: Uke wird am Bein oder Fuß von vorne oder hinten blockiert und über diesen Block auf den Rücken oder nach vorne geworfen.

Ai-yotsu = Gleicher Griff: rechts gegen rechts, links gegen links