


7. Kyu: Der GELBGURT

Mindestalter: 8. Lebensjahr (Jahrgang)

<p>Falltechnik: .</p> <p>(5 Aktionen)</p>			<p>Fallen rückwärts</p> <p>Fallen seitwärts (beidseitig)</p> <p>Judorolle auf beiden Seiten mit Aufstehen oder Liegenbleiben</p>	
<p>Grundformen der Wurftechnik:</p> <p>(7 Aktionen)</p>	<p>O- goshi (beidseitig)</p>	<p>Uki- goshi (beidseitig)</p>	<p>Seoi- otoshi</p>	<p>O- uchi-gari (beidseitig)</p>
<p>Anwendungsaufgabe Stand:</p> <p>(2 Aktionen)</p>	<p>Wenn Uke schiebt oder vorkommt wirft Tori O- goshi oder Uki- goshi oder Seoi- otoshi</p>		<p>Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht wirft Tori O- uchi-gari</p>	

<p>Grundformen der Boden-techniken:</p> <p>(6 Aktionen)</p>	<p>Kesa- gatame (beidseitig)</p>	<p>Yoko- shio- gatame (beidseitig)</p>	<p>Tate- shio- gatame</p>	<p>Kami- shio- gatame</p>
<p>Anwendungsaufgabe Boden:</p> <p>(7 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Je eine Befreiung aus den 4 Haltegriffen (beide Seiten üben!) - Je 1 Angriff gegen Uke in der Bauch- und Bankposition mit Haltegriff beenden - 1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke 			
<p>Randori (3- 5 Randori à 1 Minute)</p>	<p>Tori wirft Uke, sobald Uke korrekt gefallen ist, beginnen beide aus dieser Situation ein Bodenrandori.</p>			