

# 7. Kyu: Der GELBGURT

Mindestalter: 8. Lebensjahr (Jahrgang)

<p><b>Falltechnik:</b> .</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><b>Grundformen der Wurftechnik:</b></p> <p>(7 Aktionen)</p>	<p><b>O- goshi</b> (beidseitig)</p>	<p><b>Uki- goshi</b> (beidseitig)</p>	<p><b>Seoi- otoshi</b></p>	<p><b>O- uchi-gari</b> (beidseitig)</p>
<p><b>Anwendungsaufgabe Stand:</b></p> <p>(2 Aktionen)</p>	<p>Wenn Uke schiebt oder vorkommt wirft Tori <b>O- goshi</b> oder <b>Uki- goshi</b> oder <b>Seoi- otoshi</b></p>		<p>Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht wirft Tori <b>O- uchi-gari</b></p>	

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