



7.Kyu – gelber Gürtel

Name: _____

Fallübungen: rückwärts, seitwärts (1 Seite), Rolle vorwärts (1 Seite)

Würfe Grundprogramm: 3 Würfe, 1x Eindrehtechnik HS, 1x Eindrehtechnik GS, 1x Fußtechnik
(bitte jeweils RE/LI und HS/GS/FT zur Auswahl ankreuzen)

Wurftechnik	*	RE	LI	HS	GS	FT	Wurftechnik	*	RE	LI	HS	GS	FT
Morote-seoi-nage							De-ashi-barai						
Ippon-seoi-nage							O-soto-otoshi						
Tai-otoshi							O-soto-gari						
O-goshi							O-uchi-gari						
Uki-goshi							Ko-uchi-gari						
Koshi-guruma							Ko-soto-gari						
Tsurikomi-goshi							Ko-soto-gake						
Sode-tsurikomi-goshi							Sasae-tsurikomi-ashi						
Harai-goshi							Uchi-mata						

- = verbindlich, RE = rechts, LI = links, HS = Hauptseite, GS = Gegenseite, FT = Fußtechnik

Bodentechniken Grundprogramm: 4 Haltetechniken, je eine aus den vier Gruppen (bitte ankr.)

Technik	*		Technik	*		Technik	*	
Kuzure-kesa-gatame			Kata-gatame			Juji-gatame		
Kesa-gatame			Kuzure-kami-shiho-gatame			Ude-garami		
Yoko-shiho-gatame			Ushiro/Gyaku-kesa-gatame			Waki-gatame		
Kami-shiho-gatame			Ura-gatame			Ude-gatame		
Tate-shiho-gatame			Uki-gatame					

zwei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche

Haltegriff	Reaktion von Uke	Neuer Haltegriff

ein Übergang vom Werfen zum Halten

Wurf	Übergang	Haltegriff

2x Stand- und 2x Bodenrandori