






## Prüfungsprogramm 7. Kyu (gelb)

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus dem Stand: rückwärts, seitwärts, Rolle (jeweils eine Seite)</li> <li>• Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden</li> <li>• Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken</li> </ul>
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drei Wurftechniken aus dem Grundprogramm             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ eine Eindrehtechnik zur Hauptseite</li> <li>○ eine Eindrehtechnik zur Gegenseite</li> <li>○ eine Fußtechnik</li> </ul> </li> </ul>
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vier Haltetechniken: Kesa-gatame, Tate-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame</li> <li>• zwei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche</li> <li>• eine Lösung einer Standardsituation<sup>6</sup>: ein Übergang vom Werfen zum Halten</li> </ul>
Randori	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je zwei Aufgaben-Randori im Stand und am Boden zu je 2 Minuten</li> </ul>

Wurftechniken (Nage-waza)		
1 Eindrehtechnik zur Hauptseite	1 Eindrehtechnik zur Gegenseite	1 Fußtechnik
<p>1.  Tai-otoshi</p>	<p>1.  Ippon-seoi-nage</p>	<p>1.  Ko-soto-gake</p>

Bodentechniken (Katame-waza)		
4 Haltegriffe	2 Haltegriff-wechsel	1 Übergang vom Werfen zum Halten
<p>1.  Kuzure-Kesa-gatame</p>	1.	1.
<p>2.  Kami-shiho-gatame</p>	2.	
<p>3.  Tate-shiho-gatame</p>		
<p>4.  Yoko-shiho-gatame</p>		

Für diese Prüfung brauchst du 1 Arbeitsstunde (klebe sie hier ein!):

