

<b>Falltechnik</b> 4 Aktionen	Fall rückwärts	Fallen seitwärts zu beiden Seiten	Judorolle vorwärts beidseitig mit Liegenbleiben oder Aufstehen		
<b>Grundformen der Wurftechniken</b>  5 Aktionen					eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: einer der Hüftwürfe
<b>Grundformen der Bodentechniken</b>  4 Aktionen					
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b>  2 Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi.</li> <li>○ Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari.</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b>  6 Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je eine Befreiung aus den vier Haltegriffen.</li> <li>○ Einen Angriff gegen einen in der Bank oder Bauchlage verteidigenden Uke mit Haltegriff beenden.</li> <li>○ Ein Haltegriffwechsel unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuche.</li> </ul>				
<b>Randori</b>  3-4 Randori a´1 min.	Bodenrandori beginnen nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat.				



# Prüfungsprogramm zum 7. Kyu (gelber Gürtel)

Mindestalter: 8. Lebensjahr (Jahrgang)



## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

### Ausbildungsschwerpunkte

Auf den grundlegenden Erfahrungen des 8. Kyu soll weiter aufgebaut werden.  
Fallen rückwärts und seitwärts intensivieren und mit der Judorolle ergänzen.  
Kontrolliertes Werfen nach vorne und nach hinten soll ergänzt und intensiviert werden; die Wurfideen „ausheben“, „sicheln“ und „rotieren lassen“ sollen beispielhaft so eingeführt werden, dass die „Wurfidee“ klar wird  
Die Würfe sollen weiterhin überwiegend auf Ukes Aktion hin ausgeführt werden („Situationen nutzen“)

### Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

#### Falltechnik:

Die Judorolle (Mae-mawari-ukemi) kann wahlweise mit Liegenbleiben, oder Aufstehen gezeigt werden.

#### Grundformen der Wurftechnik

Auf dieser Stufe sollte unbedingt der Wurf von O-goshi/Uki-goshi geübt werden, der zum 8. Kyu nicht geübt wurde. Wir empfehlen einen der Hüftwürfe zur anderen Seite.  
Unter Seoi-otoshi verstehen wir eine mit breitem Stand ausgeführte Form des Ippon-seoi-nage. Dabei soll Tori mit der Zughand über Ukes Arm am Kragen greifen. So kann die Kraft leichter übertragen und enger Körperkontakt aufgebaut werden.

#### Grundformen der Bodentechnik

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

#### Anwendungsaufgabe Stand

Für Würfe nach vorne bietet sich eine günstige Wurfgelegenheit, wenn sich das Lot von Ukes Körperschwerpunkt vor dessen Füßen befindet. Würfe nach hinten (z.B. Ouchi-gari) können gut angewendet werden, wenn Ukes Körperschwerpunkt (Hüfte/Gesäß) im Lot hinter Ukes Füßen ist. Der Druck/Zug soll so stark erfolgen, dass Tori die Würfe technisch sauber ausführen kann.

#### Anwendungsaufgabe Boden

Bei Befreiungen muss sich Uke so verhalten, dass Tori sich befreien kann. Die Kunst bei allen Aufgaben am Boden besteht darin, den Widerstand so zu dosieren, dass Tori mit Anstrengung die gestellte Aufgabe lösen kann.  
Wir unterscheiden: hohe Bank (auf Händen und Unterschenkeln), mittlere Bank (Unterarme, Unterschenkel, „Luft“ unter dem Bauch), niedrige Bank ( ganz eng zusammengekauert), Bauchlage (flach gestreckt auf dem Bauch)

### Randori

Es sollten ca. 3-4 kurze Randori durchgeführt werden. Dazu sind im Training allerdings höhere Umfänge notwendig, d.h. mehrere Randori mit längeren Übungszeiten. Im Randori werden immer beide Partner gleichzeitig und gemeinsam bewertet. Die beim Randori übenden Judoka sollen:

- Das Bodenrandori jeweils durch eine korrekte Wurftechnik einleiten.
- Nicht mit Uke gemeinsam zu Boden gehen, sondern erst Hilfe beim Fallen geben und dann den Haltegriff ansetzen; danach beginnt ein Randori von ca. 30 Sekunden Dauer; dann Rollenwechsel.
- nicht nur die Rolle von Tori demonstrieren, sondern auch ein guter (d.h. kooperierender/ kämpfender) Uke sein.
- sich nicht schablonenhaft, genormt, gelernt oder abgesprochen bewegen, sondern deutlich die Aufgaben von Tori (der versucht ernsthaft zu halten) und Uke (der versucht sich ernsthaft zu befreien bzw. nicht gehalten zu werden) bei der Anwendung von Bodentechniken herausstellen.

### Lexikon zum 7. Kyu

Der Prüfling sollte gerade die Namen der Techniken kennen, die zum Bestehen der Prüfung erforderlich sind.

Ai-yotsu  
O-uchi-gari  
Seoi-otoshi

*gleiche Griffhaltung (rechts gegen recht, (li / li) große Innensichel  
Auf den Rücken nehmen und hinunter stürzen, Schultersturz*

Kesa-gatame  
Yoko-shiho-gatame  
Tate-shiho-gatame  
Kami-shiho-gatame  
Mae-mawari-ukemi  
Otoshi

*3- Punkt Schärpe - Haltegriff  
4- Punkt Haltegriff von der Seite, Seitvierer.  
4- Punkt Haltegriff von oben (Reitvierer)  
4- Punkt Haltegriff vom Kopf her (Kopfvierer)  
Judorolle vorwärts mit Liegenbleiben/ Aufstehen stürzen, werfen durch Blockieren. Uke wird am Bein oder Fuß von vorne oder hinten blockiert und über diesen Block auf den Rücken oder nach vorne geworfen*

Gari

*sicheln, ein belastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle/dem Bein von Tori weggerissen.*