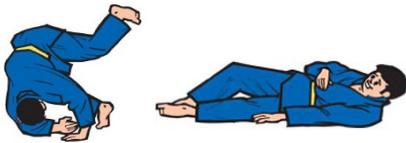


Kyu-Graduierungsprogramm - 7. Kyu (ab 7 Jahren)

Ukemi-Waza (Fallschulntechniken) – 3 Aktionen

Vorwärts
(Aus dem Stand mit liegenbleiben)



Rückwärts (Aus der Hocke)



Seitwärts (Aus dem Stand)



Nage-Waza (Wurftechniken): Techniken aus der Bewegung werfen – 5 Aktionen

O-Goshi
(Großer Hüftwurf)



O-Soto-Otoshi
(Großes äußeres Stürzen)



De-Ashi-Barai
(Fußfeger)



O-Uchi-Gari
(Großes inneres wegsicheln)



Ippon-Seoi-Nage
zur Gegenseite als
Kata-Seoi-Nage
(Schulterwurf)



Ne-Waza (Bodentechniken)

Übergang von Stand zu Boden - 3 Aktionen

O-Goshi → Kesa-Gatame

O-Soto-Otoshi → Mune-Gatame

De-Ashi-Barai → Kuzure-Mune-Gatame

2 Umdreher aus der Bank zu einer Festhalte – 2 Aktionen

Kleiner Festhaltekreis

Kuzure-Kesa-Gatame



Mune-Gatame



Kami-Shiho-Gatame



Hon-Kesa-Gatame



Tate-Shiho-Gatame



Kuzure-Mune-Gatame



Randori (Übungskämpfe) – 4 Aktionen

Je 2-Mal Übungskämpfe im Stand und im Boden

Theorie

Judo-Werte

Bescheidenheit
Ernsthaftigkeit
Hilfsbereitschaft

Vokabeln

Yoko-Ukemi – Seitwärts Fall
Osae-Komi – Festhalte gültig
Toketa – Festhalte ungültig
Sore-Made – Das war's / Kampfende

Ausbildungsprogramm - 7. Kyu (ab 7 Jahren)

Ergänzend zum Kyu-Graduierungsprogramm

Ukemi-Waza (Fallschultechniken) - Beidseitig

Nage-Waza (Wurftechniken) – Beidseitig

Techniken aus der Grundform werfen.

Techniken beidseitig aus sinnvollen Bewegung werfen.

Grifflösen aus Kumi-Kata z.B. Ippon-Seoi-Nage / Kata-Seoi-Nage

Ne-Waza (Bodentechniken)

6 Festhalten aus der Grundform

Pro Festhalte eine Befreiung

2 Umdreher gegen die Bank beidseitig

Verteidigungsverhalten im Bodenkampf (Arm und Bein als Erweiterung der Stützfläche – Ausstrecken)