

7. Kyu

Falltechnik

Rückwärts



Seitwärts



Vorwärts (Liegenbleiben und Aufstehen)



Grundprogramm „Stand“ (4 Wurftechniken 8.+7. Kyu)

Hauptseite



O-goshi

Fußtechnik



Ko-ouchi-gari

Gegenseite



Uki-goshi

Grundprogramm „Boden“ (7 Aktionen)

Kesa-gatame



Tate-shiho-gatame



Yoko-shiho-gatame



2 Haltegriffwechsel

Kami-shiho-gatame



Übergang vom Werfen zum Halten



7. Kyu

Randori

2 Aufgabenrandori im Stand und Boden zu je 2 Minuten

Lexikon (japanische Begriffe)

1. Kuzure-kesa-gatame	Schärpen-Haltegriff, Variante des Kesa-gatame
2. Yoko-shiho-gatame	Seitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite
3. Tate-shiho-gatame	Reitvierer; auf dem Partner „reiten“ und halten; Vier-Punkte-Haltegriff von oben
4. Kami-shiho-gatame	Kopfvierer; Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her
5. O-goshi	großer Hüftwurf
6. Ko-ouchi-gari	großer Außensturz
7. Randori	freies Üben
8. Rei	Gruß
9. Tori	derjenige, der die Aktion macht (wörtlich: „Greifer“)
10. Uke	derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich: „Nehmer“)
11. Ukemi	Falltechnik
12. Uki-goshi	Hüftschwung
13. Kyu	Schülergrad
14. Randori	Übungskampf

Definition:

Hauptseite: Wurf wird mit dem Rechtsgriff geworfen

Gegenseite: Wurf wird mit dem Linksgriff geworfen