









# Prüfungsprogramm zum 7. Kyu

Mindestalter: 8 Jahre (Jahrgang)

<b>Falltechniken</b> 5 Aktionen	Fallen rückwärts      Fallen zu beiden Seiten		Judorolle vorwärts beidseitig mit Liegenbeiben <u>oder</u> Aufstehen		
<b>Grundformen der Wurftechniken</b>  7 Aktionen	 O-goshi (beidseitig)	 Uki-goshi (beidseitig)	 O-uchi-gari (beidseitig)	 Seoi-otoshi	
<b>Grundformen der Bodentechniken</b>  6 Aktionen	 Kesa-gatame (beidseitig)	 Yoko-shiho-gatame (beidseitig)	 Tate-shiho-gatame	 Kami-shiho-gatame	
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b>  2 Aktionen	1. Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt wirft Tori O-Goshi oder Uki-goshi oder Seoi-otoshi. 2. Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari.				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b>  7 Aktionen	1. Je eine Befreiung aus den vier Haltegriffen. 2. Je einen Angriff gegen einen in der Bank oder Bauchlage verteidigenden Uke mit Haltgriff beenden. 3. Einen Haltegriffwechsel unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsaktionen.				
<b>Randori</b> 3-5 Randori á 1 Minute	Bodenrandori beginnen nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Fallschule gemacht hat.				