



7. Kyu

(Mindestalter: 8. Lebensjahr/Jahrgang)

7. Kyu

Falltechnik



Fallen rückwärts (Ushiro-ukemi) mit Judorolle
rechts und links über die Schulter



Fallen zu beiden Seiten (Yoko-ukemi)



Judorolle mit Liegenbleiben **oder** Aufstehen (Zempo-ukemi)
beidseitig

Grundformen der Wurftechnik (7 Aktionen)



O-goshi (großer Hüftwurf)
beidseitig



Uki-goshi (Hüftschwung)
beidseitig



O-uchi-gari (große Innensichel)
beidseitig



Seoi-otoshi (Schultersturz)