

Grundformen der Bodentechniken (6 Aktionen)



(Hon-)Kesa-gatame, *beidseitig*
(Grundform Schärpenhaltegriff)



Yoko-shiho-gatame, *beidseitig*
(Seitvierer)



Tate-shiho-gatame
(Reitvierer)



Kami-shiho-gatame
(Kopfvierer)

Anwendungsaufgaben Stand (2 Aktionen)

- Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt wirft Tori O-goschi **oder** Uki-goshi **oder** Seoi-otoshi.
- Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari

Anwendungsaufgaben Boden (7 Aktionen)

- Je eine Befreiung aus den vier Haltegriffen.
- Je einen Angriff gegen einen in der Bank oder Bauchlage verteidigenden Uke mit Haltegriff beenden.
- Einen Haltegriffwechsel unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuchen.

Randori (3-5 Randori á 1 Minute)

Bodenrandori beginnen nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat.

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

Kesa-gatame

Yoko-shiho-gatame

Tate-shiho-gatame

Kami-shiho-gatame

Mae-ukemi

Zempo-ukemi

Otoshi

Gari

gleiche Griffhaltung (rechts gegen recht, (li / li)

große Innensichel

Schultersturz

3- Punkt Schärpe - Haltegriff

4- Punkt Haltegriff von der Seite

4- Punkt Haltegriff von oben (Reitvierer)

4- Punkt Haltegriff vom Kopf her (Kopfvierer)

Fallübung vorwärts

Judorolle vorwärts mit Liegenbleiben/Aufstehen

stürzen, werfen durch Blockieren

sicheln, wegreißen