

7. Kyu (gelb)

Ukemi-waza: (4 Aktionen)

Rückwärts Fallen

Seitwärts Fallen (beidseitig)

Judorolle vorwärts mit Liegenbleiben oder Aufstehen

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Tachi-waza: Grundform (5 Aktionen)

O-goshi

Uki-goshi

O-uchi-gari

Seoi-otoshi

Eine der Techniken beidseitig.

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Ne-Waza: Grundform (6 Aktionen)

Tate-shio-gatame

Kesa-gatame (beidseitig)

Yoko-shio-gatame (beidseitig)

Kami-shio-gatame

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Tachi-waza: Anwendungsaufgaben (2 Aktionen)

Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt, wirft Tori Uki-goshi,
O-goshi oder Seoi-otoshi

Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Ne-Waza: Anwendungsaufgabe (6 Aktionen)

Je eine Befreiung aus den vier Haltegriffen

Je einen Angriff gegen eine in Bankposition oder einen in
Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff abschließen

Einen Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der
Befreiungsversuche von Uke

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Vorname

Nachname

Geburtstag