

*Wir bewegen was!*

SPORTVEREINIGUNG  
BESIGHEIM e.V.



Judo

SPVGG BESIGHEIM | Jahnstraße 9 • 74354 Besigheim

**8. Kyu (weiß-gelb): „Dein erster Schritt zum schwarzen Gürtel“**

Regeln	Wege freihalten	Schuhe und Jacken aufräumen	
	Verlassen der Matte	Schuhe anziehen	
	Toilette	beim Trainer abmelden	
	Trinkpause	nur wenn der Trainer zustimmt	
	Getränk	keine Glasflaschen, Wasser oder Sprudel	
Etikette	Begrüßung zu Beginn	im Sitzen mit Verbeugung	
	Verabschiedung am Ende	im Sitzen mit Verbeugung	
	Begrüßung nach Partnerwechsel	im Stehen mit Verbeugung	
	Verabschiedung vor Partnerwechsel	im Stehen mit Verbeugung und Handgeben	
	Hashime	ich beginne	
	Mathe	ich höre auf	
	STOP oder Abklopfen mit Hand oder Fuß	ich höre sofort auf	
Judo-Werte	Respekt		
	Höflichkeit		
	Ehrlichkeit		
Ukemi-waza	Fallen rückwärts		
Kumi-kata	Arm und vordere Schulter		R+L
Nage-waza	O-soto-otoshi	Vorwärtsbewegung	R+L
Nage-waza (Konter)	O-soto-otoshi – BLOCK – O-soto-otoshi		R+L
Ne-waza (Osae-komi-waza)	Kuzure-kesa-gatame		R+L
Nage-waza – Ne-waza	O-soto-otoshi – Haltegriff		R+L