

Wir bewegen was!

SPORTVEREINIGUNG
BESIGHEIM e.V.



Judo

SPVGG BESIGHEIM | Jahnstraße 9 • 74354 Besigheim

Die Techniken des vorigen Kyu-Grades werden vorausgesetzt.

7. Kyu (gelb): „Fallen, Werfen, Halten“			
Etikette	Gürtel richtig binden	Gürtelenden zur Seite	
	Jacke richtig anziehen	Linkes Revers über rechtes	
Judo-Werte	Hilfsbereitschaft		
	Ernsthaftigkeit		
	Selbstbeherrschung		
Ukemi-waza	Fallen rückwärts mit Überrollen		R+L
	Fallen seitwärts		R+L
	Judorolle		R+L
Kumi-kata	Arm und Revers		R+L
	Arm und Gürtel		R+L
	Griff am Revers lösen/stören	direkter Angriff nach Lösen	R+L
	Griff am Gürtel lösen/stören	direkter Angriff nach Lösen	R+L
Nage-waza	De-ashi-barai	Vorwärts-/Rückwärtsbewegung	R+L
	Morote-seoi-nage	Rückwärtsbewegung	R+L
	Uki-goshi	Rückwärtsbewegung	R+L
	O-goshi	Seitwärtsbewegung	R+L
Nage-waza (Kombination)	Morote-seoi-nage – AUSWEICHEN – O-goshi (andere Seite)		R+L
	De-ashi-barai – WEGZIEHEN – Morote-seoi-nage		R+L
Nage-waza (Konter)	De-ashi-barai – WEGZIEHEN – De-ashi-barai*		R+L
Ne-waza (Osae-komi- waza)	Hon-kesa-gatame	mit Hand Ukes Schulter greifen	R+L
	Kami-shiho-gatame		R+L
	Tate-shiho-gatame		R+L
	Yoko-shiho-gatame		R+L
	erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Haltegriff		R+L
	2 Haltegriffwechsel		R+L
Ne-waza	Umdreher gegen Bankposition	Arme wegziehen und seitlich drücken	
Nage-waza – Ne-waza	De-ashi-barai – Haltegriff		R+L
Randori	2x Stand mit Aufgaben		
	2x Boden mit Aufgaben		

*keine Pflicht