7. Kyu: gelber Gürtel
Mindestalter:
8. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Falltechnik (4 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben **oder** Aufstehen	
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	O-goshi (beidseitig)	Uki-goshi (beidseitig)	O-uchi-gari (beidseitig)	Seoi-otoshi
Grundform der Bodentechniken (6 Aktionen)	Kesa-gatame beidseitig	Yoko-shiho-gatame beidseitig	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame
Anwendungs-aufgabe Stand (2 Aktionen)	• Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari			
Anwendungs-aufgabe Boden (7 Aktionen)	• Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen • Je 1 Angriff gegen einen in der Bankposition und einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden • 1 Wechsel von Haltgriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke			
Randori (3-5 Randori a`1 min.)	• Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat			

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm des 7. Kyu (gelber Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Auf den grundlegenden Erfahrungen des 8. Kyu soll weiter aufgebaut werden
- Fallen rückwärts aus dem Stand und nach einem Wurf seitwärts Landen soll intensiviert und durch die Judorolle ergänzt werden.
- Kontrolliertes Werfen nach vorne und nach hinten soll ergänzt und beidseitig intensiviert werden; die Wurfideen „ausheben“, „sicheln“ und „rotieren lassen“ sollen beispielhaft so eingeführt werden, dass die „Wurfidee“ klar wird
- Die Würfe sollen weiterhin überwiegend auf Ukes Aktion hin ausgeführt werden („Situationen nutzen“)

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Falltechnik

Die Judorolle (Mae-mawari-ukemi) fällt nicht jedem gleichermaßen leicht. Daher kann sie mit Liegenbleiben in der korrekten Endposition **oder** mit Aufstehen gezeigt werden. Beides soll nur in der Grobform verlangt werden.

2. Grundform der Wurftechnik

- Auf dieser Stufe sollte unbedingt der Wurf von O-goshi/Uki-goshi geübt werden, der zum 8. Kyu nicht geübt wurde. Beide Würfe sollten klar unterschieden werden.
- Unter Seoi-otoshi verstehen wir eine mit breitem Stand ausgeführte Form des Ippon-seoi-nage. Dabei soll Tori mit der Zughand über Ukes Arm am Kragen greifen. So kann die Kraft leichter übertragen und enger Körperkontakt aufgebaut werden.

3. Grundform der Bodentechnik

Da die Haltegriffe prinzipiell beidseitig geübt werden, versteht es sich von selbst, dass dies auch für die Befreiungen gilt, auch wenn dies nicht unbedingt bei der Prüfung gezeigt werden muss.

4. Anwendungsaufgabe Stand

- Für Würfe nach vorne bietet sich eine günstige Wurfgelegenheit, wenn sich das Lot von Ukes Körperschwerpunkt **vor** dessen Füssen befindet. Würfe nach hinten (z.B. O-uchi-gari) können gut angewendet werden, wenn Ukes Körperschwerpunkt (Hüfte/Gesäß) im Lot hinter Ukes Füssen ist.
- Der Druck/Zug soll so stark erfolgen, dass Tori die Würfe technisch sauber ausführen kann.

5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Bei Befreiungen muss sich Uke so verhalten, dass Tori sich befreien kann.
- Die Kunst bei allen Aufgaben am Boden besteht darin, den Widerstand so zu dosieren, dass Tori mit Anstrengung die gestellte Aufgabe lösen kann.
- Wir unterscheiden: hohe Bank (auf Händen und Unterschenkeln), mittlere Bank (Unterarme, Unterschenkel, „Luft“ unter dem Bauch), niedrige Bank (ganz eng zusammengekauert), Bauchlage (flach gestreckt auf dem Bauch)

6. Randori

Es sollten ca. 4-6 kurze Randori durchgeführt werden. Dazu sind im Training allerdings höhere Umfänge notwendig, d.h. mehrere Randori mit längeren Übungszeiten Im Randori werden immer beide Partner gleichzeitig und gemeinsam bewertet.
Die beim Randori übenden Judoka sollen:

- **Das Bodenrandori jeweils durch eine korrekte Wurftechnik einleiten**
- **nicht** mit Uke gemeinsam zu Boden gehen, **sondern** erst Hilfe beim Fallen geben und dann den Haltegriff ansetzen; danach beginnt ein Randori von ca. 30 Sekunden Dauer; dann Rollenwechsel
- **nicht** nur die Rolle von Tori demonstrieren, **sondern** auch ein guter (d.h. kooperierender/ kämpfender) Uke sein
- sich **nicht** schablonenhaft, genormt, gelernt oder abgesprochen bewegen, **sondern** deutlich die Aufgaben von Tori (der versucht ernsthaft zu halten) und Uke (der versucht sich ernsthaft zu befreien bzw. nicht gehalten zu werden) bei der Anwendung von Bodentechniken herausstellen

Lexikon/neue japanische Begriffe

11.	**Ai-yotsu**	*Gleicher Griff: rechts gegen rechts; links gegen links*
12.	**O-uchi-gari**	*Große Innensichel*
13.	**Seoi-otoshi**	*Auf den Rücken nehmen und hinunter stürzen: Schultersturz*
14.	**Kesa-gatame**	*Schärpen Haltegriff*
15.	**Yoko-shiho-gatame**	*Seitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite*
16.	**Tate-shiho-gatame**	*Reitvierer; auf dem Partner „reiten“ und halten; Vier-Punkte-Haltegriff von oben*
17.	**Kami-shiho-gatame**	*Kopfvierer; Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her;*
18.	**Mae-mawari ukemi**	*Judorolle vorwärts (mit Liegenbleiben oder aufstehen)*
19.	**Otoshi**	*stürzen: Uke wird am Bein oder Fuß von vorne oder hinten blockiert und über diesen Block auf den Rücken oder nach vorne geworfen*
20.	**Gari**	*sicheln: ein belastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle/dem Bein von Tori weggerissen*

Die Prüflinge sollten vor allem die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, z.B. die Namen der geforderten Judotechniken