

Prüfungsinhalte zum 7. Kyu (gelber Gürtel)

Vorkenntnisse	entfällt			
Falltechnik	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegenbleiben oder Aufstehen	
Grundform der Wurf- techniken	O-goshi (beidseitig)	Uki-goshi (beidseitig)	O-uchi-gari (beidseitig)	Seoi-otoshi
Grundform der Boden- techniken	Kesa- gatame (beidseitig)	Yoko-shio- gatame (beidseitig)	Tate-shio- gatame	Kami-shio-gatame
Anwendungsaufgabe Stand	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			
Anwendungsaufgabe Boden	Je eine Befreiung aus den 4 Haltegriffen Je einen Angriff gegen einen in der Banklage und einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden. Einen Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.			
Randori	Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Fallübung gemacht hat.			

1. 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 („Situations nutzen“).

2. 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.

3. 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-seoinage. Dabei soll Tori mit der Zughand über Ukes Arm am Kragen greifen. So kann die Kraft leichter übertragen und enger Körperkontakt aufgebaut werden.

4. 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.

5. Anwendungsaufgabe im Stand

- Für Würfe nach vorne entsteht eine günstige Wurfgelegenheit, wenn sich das Lot von Ukes Körperschwerpunkt **vor** den 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.

6. Anwendungsaufgabe im 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 (eng zusammengekauert), Bauchlage (flach gestreckt auf dem Bauch).

7. 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.
- **Das Bodenrandori wird jeweils durch eine korrekte Wurftechnik eingeleitet.**
- Die beim Randori übenden Judoka sollen:
 - **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 herauszustellen.