



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



Etikette	Kleiderordnung/ Begrüßung
----------	---------------------------

Falltechniken	Ukemi- Waza
Rückwärts	<i>Ushiro- Ukemi</i>
Seitwärts rechts/links	<i>Yoko- Ukemi</i> <i>migi/hidari</i>
Vorwärtsrolle rechts/links	<i>Mae- Chugaeri</i> <i>migi/hidari</i>

Grundform der Wurftechniken	Nage- Waza
Großer Hüftwurf rechts/links	<i>O- Goshi</i> <i>migi/hidari</i>
Kleiner Hüftwurf rechts/links	<i>Uki- Goshi</i> <i>migi/hidari</i>
Große Innensichel rechts/links	<i>O- Uchi- Gari</i> <i>migi/hidari</i>
Schulterwurfvariante	<i>Seoi- Otoshi</i>

Grundform der Bodentechniken	Ne- Waza
Schärpenfesthalte rechts/links	<i>Kesa- Gatame</i> <i>migi/hidari</i>
Seitvierer rechts/links	<i>Yoko- Shiho- Gatame</i> <i>migi/hidari</i>
Reitvierer	<i>Tate- Shiho- Gatame</i>
Kopfvierer	<i>Kami- Shiho- Gatame</i>

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	<i>Kesa- Gatame</i>
	<i>Yoko- Shiho- Gatame</i>
	<i>Tate- Shiho- Gatame</i>
	<i>Kami- Shiho- Gatame</i>
Je einen Angriff mit Haltegriff beenden	<i>Uke in Bankposition</i>
	<i>Uke in Bauchposition</i>
1 Haltegriffwechsel unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuchen	

Übungskampf	Randori 3-5 a 1 min
Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat	

Lexikon/ neue japanische Begriffe	
Mae	Vorwärts
Chugaeri	Rolle
Uchi	Innen
Seoi	„Schulter“
Shiho	vier
Tate	Schildkröte
Kami	Gott/ Kopf