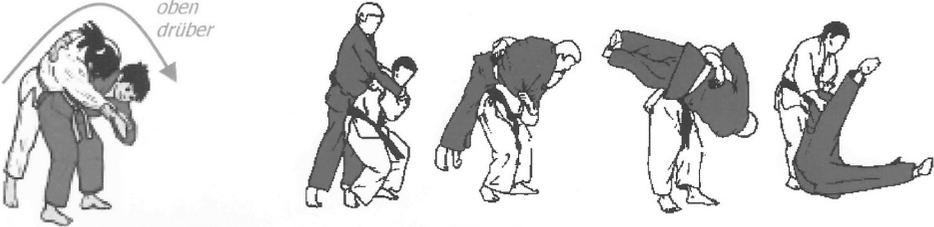
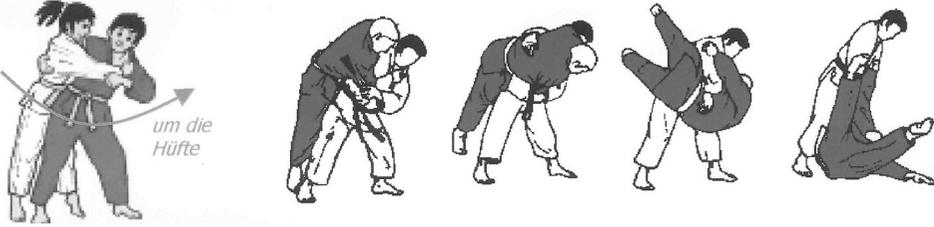


Graduierungssystem PS Karlsruhe - Grundprogramm

7. Kyu (gelber Gürtel)

1. Falltechniken - Ukemi			
Rollen rückwärts (beidseitig)		Fallen seitwärts (beidseitig)	
Rollen / Fallen vorwärts (beidseitig)			
2. Standtechniken – Nage-Waza: 3 Techniken (Hauptseite, Gegenseite, Fußtechnik)			
			
O-goshi		Uki-goshi	
			
De-ashi-barai		Ippon-Seoi-nage rechts und links	
3. Bodentechniken - Katame-waza			
			
Kesa-gatame	Yoko-shiho-gatame	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame

4. Anwendungsaufgaben

2 Haltegriffwechsel
1 Übergang vom Werfen zum Halten

5. Randori

2 Bodenrandori
2 Standrandori
oder Wettkampfnachweis

Lexikon

<i>O-goshi</i>	Großer Hüftwurf	<i>Kami-shiho-gatame</i>	Kopfvierer, Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her
<i>Uki-goshi</i>	Hüftschleuderwurf	<i>Mae-mawari-ukemi</i>	Judorolle vorwärts
<i>ippon-seoi-nage</i>	Punkt-Schulterwurf	<i>Tate-shiho-gatame</i>	Reitvierer, auf dem Partner „reiten“ und halten, Vier-Punkte-Haltegriff von oben
<i>Kesa-gatame</i>	Schärpenhaltegriff	<i>De-ashi-barai</i>	Fußfeger, heraustretenden Fuß fegen
<i>Yoko-shiho-gatame</i>	Seitvierer, Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite		