



**7. Kyu**

Kontrollblatt zur Gürtelprüfung:

Name: \_\_\_\_\_

Thema	Technik/Aufgabe	Schüler kann ich ! Selbstkontrolle	Trainer Datum/Zeichen vom Trainer auszufüllen
Fallen (Ukemi)	Rückwärts		
	Seitwärts (beidseitig)		
	Judorolle (beidseitig)		
	mit Liegenbleiben oder Aufstehen		
Wurf- technik	O-goshi (beidseitig)		
	Uki-goshi (beidseitig)		
	O-uchi-gari (beidseitig)		
	Seoi-otoshi		
Boden- technik	Kesa-gatame (beidseitig)		
	Yoko-shio-gatame (beid.)		
	Tate-shio-gatame		
	Kami-shio-gatame		
Aufgabe Stand	Uke schiebt --> Seoi-otoshi / O-Goshi		
	Uke zieht --> O-uchi-gari		
Aufgabe Boden	Befreiung Kesa-gatame		
	Befreiung Yoko-shio-gatame		
	Befreiung Tate-shio-gatame		
	Befreiung Kami-shio-gatame		
	Angriff gegen Bauchlage		
	Angriff gegen Bank		
	Haltegriff wechseln		
Randori	Bodenrandori nach Wurf		
Begriffe	der Stufen 7. und 8. Kyu		



Kontrollblatt zur Gürtelprüfung:

**6. Kyu**

Name: \_\_\_\_\_

Thema	Technik/Aufgabe	Schüler kann ich ! Selbstkontrolle	Trainer Datum/Zeichen vom Trainer auszufüllen
Fallen (Ukemi)	Rückwärts		
	Seitwärts (beidseitig)		
	Judorolle (beidseitig)		
	mit Liegenbleiben UND Aufstehen		
Wurf- technik	Ippon-Seoi-nage (beidseitig)		
	Tai-otoshi (beidseitig)		
	De-ashi-barai		
	Ko-uchi-gari (beidseitig)		
	Ko-soto-gari / Ko-soto-gake		
Boden- technik	Kesa-gatame (2 Ausführungen)		
	Yoko-shio-gatame (2 Ausfüh.)		
	Tate-shio-gatame (2 Ausfüh.)		
	Kami-shio-gatame (2 Ausfüh.)		
Aufgabe Stand	Tori zieht --> Ippon-Seoi-Nage		
	Tori zieht --> Tai-Otoshi		
	Uke zieht --> Ko-uchi-gari		
	Uke zieht --> De-ashi-barai		
	Ausweichen/Übersteigen		
Aufgabe Boden	O-/Ko-uchi-gari, anschl. Haltegriff		
	2 Befreiungen aus Kesa-gatame		
	2 Befreiungen aus Yoko-shio		
	Angriff zwischen Ukes Beinen und anschließend mit Haltegriff abschließen		
	Angriff aus eigener Rückenlage Uke zwischen Toris Beinen, mit Haltegriff abschl.		
Randori	Standrandori kontrolliert werfen, verteidigen durch Ausweichen		
	Bodenrandori Kontrolle im Haltegriff, wenn Uke sich befreien will		
Begriffe	der Stufen 6., 7. und 8. Kyu		



Kontrollblatt zur Gürtelprüfung:

**5. Kyu**

Name: \_\_\_\_\_

Thema	Technik/Aufgabe	Schüler kann ich ! Selbstkontrolle	Trainer Datum/Zeichen vom Trainer auszufüllen
Fallen (Ukemi)	Rückwärts		
	Seitwärts (beidseitig)		
	Judorolle (beidseitig) Liegenbleiben, Aufstehen und über ein Hindernis		
Wurf- technik	Morote-Seoi-nage		
	O-soto-gari (beidseitig)		
	Okuri-ashi-barai (beidseitig)		
	Harai-goshi		
	Sasae-tsuri-komi-ashi		
	Hiza-guruma		
Boden- technik	Juji-gatame (beidseitig)		
	Ude-gerami (beidseitig)		
Aufgabe Stand	Konter gegen Eindrehtechnik		
	Konter gegen Fußtechnik		
	Kombination (2 verschiedene)		
Aufgabe Boden	Vom Haltegriff zum Juji-gatame unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuchen		
	Vom Haltegriff zum Ude-gerami unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuchen		
	Verteidigen mit Beinklammer in der eingegen Rückenlage		
	Befreiung aus Beinklammer		
	2 Angriffe gegen mittlere Bank jeweils mit Juji-gatame abschliessen		
Randori	Standrandori mit gegengleichem Griff werfen, ohne Griff zu lösen		
	Bodenrandori in Ausgangssituation Beinklammer beginnen		
Begriffe	der Stufen 5. bis 8. Kyu		