



Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V.



Mein Prüfungsbegleiter

zum

gelben Gürtel



Vorname, Name

Mein Weg zum gelben Gürtel

Lieber Judoka,

herzlichen Glückwunsch zum weiß-gelben Gürtel. Du hast die erste Stufe erfolgreich auf Deiner Leiter im Judo betreten.

Mit dem weiß-gelben Gürtel hast Du die ersten Würfe und Haltegriffe gelernt. Es folgen noch viele weitere Techniken. Doch zunächst ist es wichtig, dass Du die erlernten Techniken auch weiter übst, um sie noch sicherer zu beherrschen.

Für die Prüfung zum gelben Gürtel, dem 7. Kyu – Grad, musst Du die Fallübungen, den O-goshi und Uki-goshi wiederholen.

Die Fallübungen werden mit der Judorolle vorwärts erweitert. Zwei neue Würfe und vier neue Haltegriffe müssen neu ausprobiert und erlernt werden.

Am Boden entstehen plötzlich neue Situationen. Uke liegt in der Bauchlage oder befindet sich in der Bankposition. Wie kannst Du jetzt zu einem Haltegriff gelangen?

Dieser Prüfungsbegleiter wird Dir helfen, Dich auf die Prüfung zum gelben Gürtel, dem 7. Kyu – Grad, vorzubereiten.

Deine älteren Judoka

Ich wiederhole die Fallübung rückwärts

Ich erinnere mich an die wichtigen Schlüsselpunkte:

- In der Hocke ist mein Gesäß nahe an meinen Füßen.
- Mein Kinn ist immer an meiner Brust.
- Mit beiden Armen schlage ich gleichzeitig auf die Matte.
- Meine beiden Arme sind beim Abschlagen lang gestreckt.



Fallen rückwärts



Ich wiederhole die Fallübung seitwärts

Die Fallübung seitwärts kann ich links und rechts. Ich erinnere mich an die wichtigen Schlüsselpunkte:

- In der Hocke ist mein Gesäß nahe an meinem Fuß.
- Mein Kinn ist immer an meiner Brust.
- Mein rechter Arm ist beim Abschlagen lang gestreckt.
- Ich liege auf meiner rechten Körperseite.



Meine neue Falltechnik vorwärts: die Judorolle



Die Fallübung vorwärts ist eine Rolle, bei der ich meinen Kopf zur Seite nehme und über meinen Oberarm, meine Schulter und meinen Rücken nach vorne rolle.

Bei der Judorolle rechts vorwärts starte ich mit einem Schritt rechts vorwärts, bücke mich nach vorn und setze meine rechte und linke Hand auf die Matte. Dabei drehe ich den Handrücken meiner rechten Hand nach innen, so dass meine Handkante nach vorn zeigt. Ich drehe meinen Kopf nach links und sehe über meine linke Schulter.

Mein Weg zum gelben Gürtel

Jetzt rolle ich mit Schwung über meine rechte Handkante, meinen rechten Arm / Oberarm, meine rechte Schulter und meinen Rücken auf meine linke Körperseite. Am Ende der Rolle liege ich wie bei der Seitwärtsfallübung und schlage mit meinem linken, lang gestreckten Arm auf der Matte ab. Dies ist die Judorolle vorwärts mit Liegenbleiben.

Wenn ich den Schwung ausnutze und mich mit der linken Hand beim Abschlagen von der Matte abdrücke, kann ich auch bis zum Stand weiterrollen. Ich stehe dann wieder in meiner Ausgangsposition. Dies ist die Judorolle vorwärts mit Aufstehen.

Besonders wichtig:

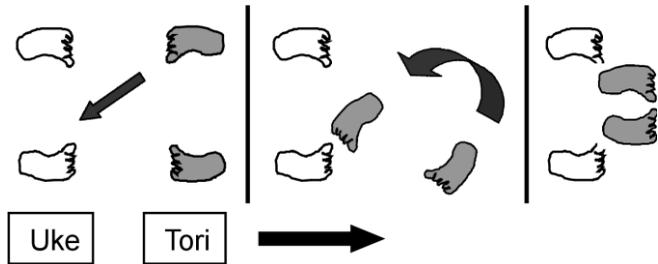
- Ich gehe einen rechten Schritt nach vorn.
- Ich drehe meinen Kopf nach links und sehe über meine linke Schulter.
- Ich rolle über meinen rechten Arm / Oberarm, meine rechte Schulter und meinen Rücken
- Ich liege auf meiner linken Körperseite.
- Mein linker Arm ist beim Abschlagen lang gestreckt.

Jetzt übe ich die Judorolle auch zur linken Seite.

Ich wiederhole den O – goshi

Den O-goshi kann ich aus der Bewegung über meine linke und rechte Seite werfen. Ich erinnere mich an die wichtigen Schlüsselpunkte:

- Ich breche das Gleichgewicht meines Partners nach vorne oben.
- Ich drehe mich vor meinen Partner, mein rechter Arm liegt auf seinem Rücken in Gürtelhöhe.
- Meine Beine sind leicht gebeugt und stehen zwischen den Beinen meines Partners.
- Ich ziehe den Bauch meines Partners auf meinen Rücken.
- Ich strecke meine Beine und ziehe meinen Partner über meine Hüfte.
- Bei der Seitwärtsfallübung unterstütze ich meinen Partner.



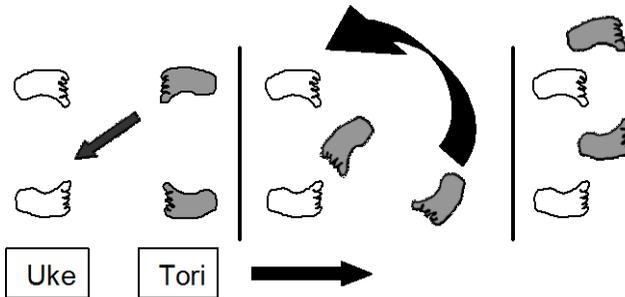
Ich wiederhole den Uki – goshi

Auch den Uki-goshi kann ich aus der Bewegung über meine linke und rechte Seite werfen. An die wichtigen Schlüsselpunkte erinnere ich mich:

- Ich breche das Gleichgewicht meines Partners nach vorne oben.
- Ich drehe mich vor meinen Partner, mein rechter Arm liegt auf seinem Rücken in Gürtelhöhe.
- Mein Körper ist aufrecht.
- Mein rechtes Bein steht zwischen den Beinen meines Partners und mein linkes Bein steht links außen neben dem linken Bein meines Partners.
- Mit meinem rechten Arm presse ich die Hüfte meines Partners gegen meine rechte Hüfte.

Mein Weg zum gelben Gürtel

- Ich ziehe meinen Partner mit meinem linken Arm um meine rechte Hüfte, um ihn zu werfen.
- Bei der Seitwärtsfallübung unterstütze ich meinen Partner.



Mein neuer Wurf: O – uchi – gari

Die große Innensichel heißt O-uchi-gari (O = groß, uchi = innen, Gari = sicheln).

Um mit dem O-uchi-gari zu beginnen, fassen mein Partner und ich uns wieder wie beim O-goshi an.

Für diesen Wurf steht das linke Bein meines Partners vorne.



Mein Weg zum gelben Gürtel



Ich gehe mit meinem rechten Fuß zwischen die Beine meines Partners und ziehe meinen linken Fuß etwas hinterher und stehe seitlich zu meinem Partner.

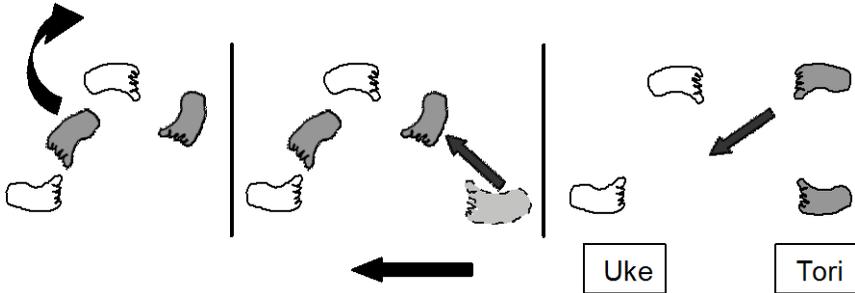


Jetzt kann ich mit meinem rechten Bein das linke Bein meines Partners von innen nach außen in einem Halbkreis „sicheln“.



Dabei drücke ich meinen Partner mit meiner rechten Hand nach hinten / unten, um sein Gleichgewicht zu brechen. Ich breche das Gleichgewicht gleichzeitig mit dem Sicheln.

Mein Partner fällt mit einer Fallübung seitwärts.



Besonders wichtig:

- Ich gehe mit meinem rechten Fuß zwischen die Beine meines Partners.
- Ich ziehe meinen linken Fuß etwas hinterher.
- Ich stehe seitlich zu meinem Partner.
- Mein rechtes Bein sichelt das linke Bein meines Partners von innen nach außen in einem Halbkreis.
- Ich drücke meinen Partner nach hinten / unten, um sein Gleichgewicht zu brechen.
- Ich breche das Gleichgewicht gleichzeitig mit der Sichelbewegung.

Natürlich übe ich den O-uchi-gari auch zur anderen Seite und aus der Bewegung.

Wenn mein Partner zurückgeht oder mich zieht, kann ich ihn besonders gut werfen.

Je nachdem mit welchem Bein mein Partner zurückgeht, sichle ich sein Bein mit meinem linken oder rechten Bein.



Mein neuer Haltegriff: Kesa – gatame

Meine neue Haltetechnik ist der Kesa-gatame (kesa = Schärpe, gatame = halten). Dieser neue Haltegriff ist dem Kuzure-kesa-gatame sehr ähnlich:

Ich sitze wieder neben meinem Partner und achte darauf, dass meine rechte Körperseite sehr eng in der rechten Achselhöhle meines Partners liegt. Mein rechter Arm liegt unter dem Kopf meines Partners und meine rechte Handfläche liegt dabei auf der Matte.



Meinen rechten Oberschenkel schiebe ich eng an die rechte Schulter meines Partners. Meine Beine liegen leicht angewinkelt auf der Matte. Um meinen Partner zu kontrollieren, klemme ich wieder sein rechtes Handgelenk unter meine linke Achselhöhle und meine linke Hand liegt unter dem rechten Ellenbogen meines Partners.

Besonders wichtig:

- Ich kontrolliere meinen Partner mit meinem Körper (-gewicht).
- Meine rechte Körperseite liegt eng in der rechten Achselhöhle meines Partners.
- Mein rechter Arm liegt unter dem Kopf meines Partners mit der Handfläche auf der Matte.
- Ich klemme das rechte Handgelenk meines Partners in meine linke Achselhöhle und kontrolliere mit meiner linken Hand den rechten Ellenbogen meines Partners.
- Meine Beine liegen leicht angewinkelt auf der Matte.
- Mein rechter Oberschenkel liegt eng am rechten Oberarm meines Partners.

Mein Weg zum gelben Gürtel

Ich übe den Kesa-gatame natürlich auch von der anderen Seite.

Auch aus dem Kesa-gatame kann ich mich befreien. An die Befreiung aus dem Kuzure-kesa-gatame erinnere ich mich. Sie funktioniert auch beim Kesa-gatame. Natürlich gibt es auch andere Möglichkeiten.



Zunächst drehe ich meinen Körper zu meiner Partnerin und schiebe mein rechtes Bein unter das linke Bein von Uke. Mit meiner rechten Hand blockiere ich das linke Bein von Uke und schiebe es dabei nach hinten.



Jetzt umschlinge ich mit meinem linken Bein mein eigenes rechtes Bein und klemme das linke Bein von Uke zwischen meine beiden Beine ein.



Mit meiner linken Hand greife ich in den Judogi von Uke und ziehe Uke ganz eng an mich. Meine rechte Hand fasst dabei in die Judohose von Uke in Kniehöhe. Jetzt kann ich mich mit Uke zusammen nach links drehen. Ich schiebe Uke über meinen Körper auf meine linke Seite.



Wenn ich mich weiterdrehe, kann ich Uke jetzt selbst mit Kesa-gatame festhalten.

Mein neuer Haltegriff: Kami – shiho – gatame

Der Kami-shiho-gatame ist ein Vier-Punkte-Haltegriff, der vom Kopf her gehalten wird (kami = oberhalb, shiho = vier Punkte, gatame = halten).



Ich halte meinen Partner von oben und vom Kopf her. Mein Kopf liegt etwa in Gürtelhöhe auf dem Bauch meines Partners. Dabei greifen meine beiden Hände in seinen Gürtel auf seiner linken und rechten Körperseite. Beim Halten ziehe ich mit beiden Armen den Körper meines Partners zu mir. Der Kopf meines Partners liegt an meiner linken oder rechten Seite. Meine Hüfte liegt flach auf der Matte und meine Beine sind gestreckt und gespreizt, wobei die Zehen meiner Füße aufgesetzt sind.

Auch bei diesem Haltgriff kontrolliere ich meinen Partner mit meinem Körper (-gewicht). Wenn Uke sich bewegt, um sich zu befreien, folge ich seinen Bewegungen mit meinem Körper. Hierbei belaste ich immer den Körperteil meines Partners mit meinem Körper (-gewicht), der mich nach oben drückt.

Ich kann natürlich auch meine Beine eng an die Schultern meines Partners heranziehen. Dabei liegt der Kopf meines Partners zwischen meinen Beinen und die Zehen meiner beiden Füße sind aufgesetzt. Wenn ich meinen Partner in dieser Weise halte, darf ich seinen Kopf nicht zwischen meinen Knien einklemmen.

Besonders wichtig:

- Ich kontrolliere meinen Partner mit meinem Körper (-gewicht).
- Meine beiden Arme greifen in den Gürtel meines Partners auf seiner linken und rechten Seite.
- Ich ziehe meinen Partner mit beiden Armen zu mir.
- Die Zehen meiner beiden Füße sind aufgesetzt.

Mein Weg zum gelben Gürtel

Auch aus diesem Haltegriff kann ich mich befreien.



Ich greife mit beiden Händen in den Gürtel auf der linken und rechten Seite des Körpers von Uke.



Jetzt laufe ich mit meinen beiden Beinen etwas nach links. Dabei ziehe ich mit meinem rechten Arm Uke zu mir nach unten. Gleichzeitig drücke ich den Körper von Uke mir meiner linken Hand und meiner linken Schulter nach oben.

Ich drehe mich auf meine rechte Körperseite. Dabei ziehe ich Uke fest an meinen Körper und rolle Uke auf den Rücken.



Wenn Uke auf dem Rücken liegt, halte ich Uke mit Kami-shiho-gatame.



Mein neuer Wurf: Seoi – otoshi

Der neue Wurf heißt Seoi-otoshi (Schultersturz, seoi = Rücken, otoshi = stürzen).



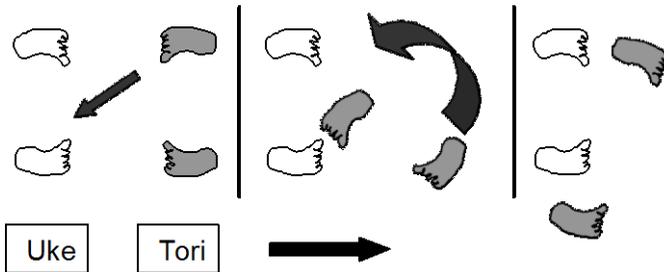
Bevor ich mit dem Seoi-otoshi beginne, fassen mein Partner und ich uns wieder wie beim O-goshi an. Ich ziehe meinen Partner mit beiden Armen nach vorn, um sein Gleichgewicht zu brechen. Jetzt gehe ich mit meinem rechten Fuß nach vorn zwischen die Beine meines Partners. Mit einer Halbkreisbewegung drehe ich mich so, dass mein linker Fuß vor dem linken Fuß meines Partners steht. Gleichzeitig lege ich meinen rechten Unterarm unter die rechte Achselhöhle meines Partners. Dabei stelle ich meinen rechten Fuß außen vor den rechten Fuß meines Partners. Meine Beine sind leicht gebeugt. Meine Hüfte ist unterhalb der Hüfte meines Partners und meine ganze Körperseite hat Kontakt mit dem Körper meines Partners.



Wenn ich jetzt meine Beine strecke und meinen Partner weiter nach vorn über meine Schulter ziehe, kann ich ihn werfen.

Mein Weg zum gelben Gürtel

Mein Partner fällt mit einer Seitwärtsfallübung auf seine linke Seite. Um seine Fallübung zu unterstützen, halte ich seinen Arm mit meiner linken und rechten Hand fest.



Besonders wichtig:

- Ich breche das Gleichgewicht meines Partners nach vorne.
- Ich drehe mich vor meinen Partner, mein linker Fuß steht vor dem linken Fuß meines Partners und mein rechter Fuß steht außen vor dem rechten Fuß meines Partners.
- Meine Beine sind leicht gebeugt.
- Mein rechter Unterarm liegt unter der rechten Achselhöhle meines Partners.
- Meine Hüfte ist unterhalb der Hüfte meines Partners.
- Meine ganze Körperseite hat Kontakt mit dem Körper meines Partners.
- Ich strecke meine Beine und ziehe meinen Partner über meine Schulter.
- Bei der Seitwärtsfallübung unterstütze ich meinen Partner.

Ich übe den Seoi-otoshi auch zur anderen Seite.

Jetzt versuche ich, den Seoi-otoshi auch aus der Bewegung zu werfen. Dies geht besonders gut, wenn mein Partner vorkommt oder versucht, mich nach hinten zu schieben.

Je nachdem, mit welchem Bein mein Partner vorkommt, drehe ich den Seoi-otoshi links oder rechts herum ein.



Mein neuer Haltegriff: Yoko – shiho – gatame

Der Yoko-shiho-gatame ist dem Mune-gatame sehr ähnlich. Er ist ein Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite (yoko = von der Seite, shiho = vier Punkte, gatame = halten).



Ich liege quer auf meinem Partner und sein Kopf befindet sich an meiner linken Seite. Meinen linken Arm schiebe ich unter den Kopf meines Partners an seine linke Schulter und fasse dort in seine Jacke. Meinen rechten Arm schiebe ich zwischen die Beine meines Partners und fasse mit meiner rechten Hand den linken Ärmel meines Partners. Um meinen Partner zu kontrollieren, ziehe ich meinen Partner eng an meine Brust. Hierbei ist meine Hüfte flach auf der Matte, meine Beine sind gespreizt und lang gestreckt. Um mein ganzes Körpergewicht einzusetzen, nehme ich meinen Kopf nach oben. Damit mein Partner mich nicht mit seinem rechten Arm über sich „wegrollen“ kann, achte ich besonders darauf, dass der rechte Arm meines Partners außen an meiner linken Körperseite liegt.



Natürlich ist dies keine starre Position. Ich kann z. B. auch mit meiner rechten Hand in den Gürtel meines Partners greifen oder meine beiden Beine eng an die Körperseite meines Partners heranziehen.

Damit mein Partner sich nicht aus dem Haltegriff befreien kann, verändere ich meine Lage immer im Einklang mit den Bewegungen meines Partners.

Besonders wichtig:

- Ich kontrolliere meinen Partner mit meinem Körper (-gewicht) von der Seite.
- Der rechte Arm meines Partners befindet sich außen an meiner linken Körperseite.
- Mein linker Arm befindet sich unter dem Kopf meines Partners.
- Meinen rechten Arm schiebe ich zwischen die Beine von Uke.
- Meine rechte Hand greift in den Gürtel oder fasst den linken Ärmel meines Partners.
- Meine beiden Arme ziehen den Körper meines Partners eng an meine Brust.

Natürlich übe ich den Yoko-shiho-gatame auch von der anderen Seite.

Wenn mich mein Partner festhält, kann ich mich natürlich auch befreien. Diesmal möchte ich die Gültigkeit (= Wirksamkeit) des Haltegriffs verhindern.



Meine linke Hand lege ich an die linke Halsseite von Uke. Jetzt drücke ich den Kopf von Uke von mir weg. Gleichzeitig lege ich mein linkes Bein um den Kopf von Uke. Jetzt gilt der Yoko-shiho-gatame bereits als gelöst.



Wenn ich Uke mit meinem Bein und meiner Hand weiter nach hinten schiebe und mich dabei auf meine linke Körperseite drehe, kann ich Uke auf seinen Rücken rollen und z. B. mit Kami-shiho-gatame festhalten.



Mein neuer Haltegriff: Tate – shiho – gatame

Der Tate-shiho-gatame ist ein Vier-Punkte-Haltegriff von oben (Tate = von oben, shiho = vier Punkte, gatame = halten).



Beim Tate-shiho-gatame sitze ich auf meinem Partner im Reitsitz, dabei befinden sich meine beiden Knie jeweils an der linken bzw. rechten Hüftseite meines Partners. Meinen linken Arm schiebe ich unter den Kopf

meines Partners. Meine linke Kopfseite befindet sich neben dem Kopf meines Partners und zwischen unseren Köpfen befindet sich der linke Arm meines Partners. Meine rechte Hand stützt sich außen in Höhe meines Kopfes auf der Matte ab. Ich belaste Uke mit meinem Körper (-gewicht).



Damit ich die Hüfte und Beine meines Partners kontrolliere, hake ich meine Füße von innen um die Unterschenkel meines Partners.

Natürlich könnte ich auch meinen linken Arm unter den Kopf meines Partners schieben. Dann befindet sich meine rechte Kopfseite neben dem Kopf meines Partners und zwischen unseren Köpfen befindet sich der rechte Arm meines Partners. Hierbei muss ich mich dann mit meiner linken Hand außen auf der Matte abstützen.

Besonders wichtig:

- Ich kontrolliere meinen Partner mit meinem Körper (-gewicht).
- Meine Knie befinden sich an den Hüftseiten von Uke.
- Mein linker Arm liegt unter dem Kopf von Uke
- Meine linke Kopfseite liegt am Kopf von Uke und der linke Arm von Uke liegt zwischen unseren Köpfen.
- Mein rechter Arm stützt sich außen in Höhe meines Kopfes auf der Matte ab.

Mein Weg zum gelben Gürtel

Auch aus dem Tate-shiho-gatame kann ich mich befreien:



Zunächst löse ich mein rechtes Bein aus der Klammer und schiebe mit meiner rechten Hand das linke Bein von Uke von mir weg über mein eigenes rechtes Bein.

Dann klammere ich mit meinem rechten Bein das linke Bein von Uke. Jetzt drücke ich Uke mit meinen beiden Armen eng an meinen Körper.



Wenn ich mich dabei auf meine rechte Körperseite drehe, kann ich Uke auf den Rücken rollen.



Jetzt bewege ich mich nach links an die rechte Körperseite von Uke, um mit einem Yoko-shiho-gatame zu halten.

Natürlich kann ich mich auch nach rechts an die linke Körperseite von Uke bewegen, um mit einem Kesa-gatame zu halten.



Die Bankposition

In einem Wettkampf kann es vorkommen, dass sich mein Partner in einer bestimmten Bodenposition befindet. Es gibt z. B. die Bankposition, die Bauchlage, die Rücklage usw. Auch hier muss ich meine erlernten Techniken vorbereiten und ausführen können.



Befindet sich mein Partner in der Bankposition, greife ich mit meinen Armen unter meinem Partner durch und fasse seinen gegenüber liegenden Oberarm mit meinen beiden Händen. Wenn ich jetzt seine beiden Arme zu mir ziehe, verliert Uke sein Gleichgewicht und ich kann Uke über seine linke Körperseite auf den Rücken rollen.



Dabei unterstütze ich meinen Armzug, indem ich mit meiner Brust gegen den Körper von Uke drücke. Anschließend kann ich meinen Partner z. B. mit Mune-gatame oder Yoko-shiho-gatame festhalten.

Die Bauchlage

Eine ähnliche Position ist die Bauchlage. Sicherlich könnte ich mit der gleichen Aktion wie bei der Bankposition auch zu einer Haltetechnik kommen. Aber es gibt noch viele andere Möglichkeiten.



Ich fasse mit meiner linken Hand in den rechten Kragen meines Partners. Mit der rechten Hand fasse ich das linke Hosenbein meines Partners in Höhe seines Fußknöchels.



Ich drücke meinen Partner mit meiner linken Hand nach unten auf die Matte und blockiere seine Bewegungsfreiheit. Jetzt kann ich sein linkes Bein anheben und Uke auf seinen Rücken drehen. Anschließend kann ich ihn mit Mune-gatame oder Yoko-shiho-gatame festhalten.

Von Haltegriff zu Haltegriff

Bei jedem Haltegriff, versucht sich mein Partner zu befreien. Auf jeden Befreiungsversuch reagiere ich, um ihn auch weiterhin festzuhalten. Wenn mein Partner mit seinen Befreiungsversuchen fast Erfolg hat, wechsele ich in einen anderen Haltegriff. Hierbei nutze ich mein Körpergewicht.

Ich wechsele z. B. von Tate-shiho-gatame über Kesa-gatame zum Yoko-shiho-gatame:



Meine Prüfung zum 7. Kyu-Grad, dem gelben Gürtel

Jetzt gehe ich gut vorbereitet mit einem sauberen Judogi zu meiner Gelbgurt-Prüfung.

Alles, was ich gelernt habe, darf ich jetzt zeigen:

1. Falltechnik:

Ich falle rückwärts, seitwärts auf meine linke bzw. rechte Körperseite und zeige die Judorolle vorwärts mit Liegenbleiben **oder** Aufstehen über meine linke und rechte Körperseite.

2. Grundform der Standtechniken:

Aus dem Stand werfe ich vier Würfe:

O-goshi, Uki-goshi und O-uchi-gari beidseitig über meine rechte und linke Körperseite. Den Seoi-otoshi werfe ich über meine linke **oder** rechte Körperseite.

3. Grundform der Bodentechniken:

Ich halte meinen Partner mit Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame und Kami-shiho-gatame. Die Haltegriffe kann ich auf der rechten und linken Körperseite von Uke.

4. Anwendungsaufgabe Stand:

Wenn mein Partner mich schiebt oder vorkommt, werfe ich ihn mit Uki-goshi **oder** O-goshi **oder** Seoi-otoshi. Wenn mein Partner mich zieht oder zurückgeht, werfe ich ihn mit O-uchi-gari.

5. Anwendungsaufgabe Boden:

Ich zeige die Befreiungen aus den vier Haltegriffen. Wenn ich Uke mit einem Haltegriff festhalte und Uke versucht, sich zu befreien, wechsle ich in einen anderen Haltegriff. Ich zeige einen Angriff, wenn Uke sich in der Bauchlage befindet und halte ihn danach fest. Ich zeige einen Angriff, wenn Uke sich in der Bankposition befindet und halte ihn danach fest.

6. Randori

Ich beginne das Bodenrandori, nachdem ich Uke geworfen habe, um meine erlernten Haltegriffe **und** Befreiungen auszuprobieren.

Was ich sonst noch wissen muss

Als Judoka kenne ich natürlich die japanischen Begriffe und Namen der Judotechniken.

Gari	sicheln (ein belastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle / dem Bein von Tori weggerissen)
Uchi	innen
O-uchi-gari	Große Innensichel
Kesa-gatame	Schärpen Haltegriff
Kami	von oben
Shiho	vier Punkte, vier Ecken, von allen Seiten
Kami-shiho-gatame	Kopfvierer (Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her)
Seoi	Rücken, auf den Rücken nehmen
Otoshi	stürzen (Uke wird am Bein oder Fuß von vorne oder hinten blockiert und über diesen Block auf den Rücken oder nach vorne geworfen)
Seoi-otoshi	Schultersturz (auf den Rücken nehmen und hinunter stürzen)
Yoko	von der Seite
Yoko-shiho-gatame	Seitvierer (Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite)
Tate	von oben
Tate-shiho-gatame	Reitvierer (Vier-Punkte-Haltegriff von oben) auf dem Partner „Reiten“ und halten

Mein Weg zum gelben Gürtel

So verhalte ich mich richtig ¹⁾



Ehrlichkeit



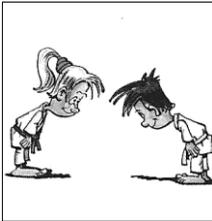
Bescheidenheit



Ernsthaftigkeit



Hilfsbereitschaft



Höflichkeit



Respekt



Mut



Selbstbeherrschung



Wertschätzung

¹⁾ Die Judo-Werte wurden vom Deutschen Judo-Bund e. V. zur Verfügung gestellt.

Meine wichtigen Notizen

Graduierungskarte zum 7. Kyu (gelber Gürtel)

Name, Vorname _____

Geburtsdatum / -Ort _____

Verein _____

Letzte Prüfung am _____

Prüfungsleistungen

Prüfungsfächer	Ort	Datum	Bestätigung
Falltechnik			
Grundform der Wurftechniken			
Grundform der Bodentechniken			

Die Prüfungsfächer „Falltechnik“, „Grundform der Wurftechniken“ und Grundform der Bodentechniken“ werden in einem trainingsbegleitenden Teil während des Trainings in Lehrgangsform überprüft.

Bei der Durchführung des trainingsbegleitenden Teils muss ein lizenzierte Prüfer anwesend sein. Der lizenzierte Prüfer bestätigt die bestandenen Prüfungsfächer in der Spalte „Bestätigung“ auf der Graduierungskarte.

Die Graduierungskarte wird bei der formalen Prüfung der Prüfungskommission vorgelegt.

Die weiteren Prüfungsfächer werden auf der Kyu-Prüfung geprüft.

Hinweis:

Werden einzelne Prüfungsfächer während des trainingsbegleitenden Teils nicht bestanden, können diese bei der formalen Prüfung wiederholt werden.



**Viel leichter ist es,
zehntausend Dinge zu
studieren, als in einem
ein Meister zu werden.**

Herausgeber:	Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V. Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V. Lübeck 2005
--------------	--

Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.
Falkenstrasse 39, 23564 Lübeck

Printed in Germany
Redaktionsschluss: 2. Mai 2005