



Mein Programm für den 7. Kyu Gelbgurt

Name: _____ Mein Partner: _____ Datum: _____

Mein(e) Trainer: _____ Mein Prüfer: _____

Liebe Judokas,

mit diesem Arbeitsblatt zu deiner ersten und allen weiteren Gürtelprüfungen möchten wir dir eine Hilfe in die Hand geben, um dir das Üben mit deinem Partner zu erleichtern, um die Techniken aus dem Grundprogramm für deine Gürtelprüfung herauszufinden, mit denen du am besten klar kommst. Dazu musst du aber auch mehrere Techniken ausprobieren. Sowohl zur linken als auch zur rechten Seite. Deine Trainer sind dir während der Vorbereitungszeit gerne behilflich und unterstützen dich dabei. Aber gehen musst du den Weg selbst.

Das hilft deinen Trainern und auch dem Prüfer dich auf dem langen Weg zu deinem schwarzen Gürtel zu begleiten. Du kannst das auch gerne zur Erinnerung aufbewahren. Hast du eine deiner ausgesuchten Techniken richtig gezeigt, so wird dir dein Trainer dies gerne mit seinem Zeichen, oder einem Haken in dem Kästchen bestätigen. Erst wenn bei dir und deinem Partner alle Kästchen abgehakt sind, könnt ihr an einem nächsten Gürtelprüfungstermin teilnehmen. Dazu bringst du bitte jenes Arbeitsblatt zu der jeweiligen Gürtelprüfung mit.

Und nun wünschen wir dir viel Erfolg.

Ukemi Waza – Falltechniken

| | rechts | links |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Aus dem Stand jeweils Fallen seitwärts, Fallen rückwärts. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rolle rückwärts | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rolle vorwärts mit Liegenbleiben | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Nage Waza – 3 Wurftechniken

| | | | |
|--|---------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Technik zur Hauptseite: Morote-seoi-nage, Tai-otoshi, Tsuru-komi-goshi | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | meine Technik | | |
| 1 Technik zur Gegenseite: O-goschi oder Uki goshi, Ippon-seoi-nage, Sode-tsuru-komi-goshi | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | meine Technik | | |
| 1 Fußtechnik: De-ashi-barai, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | meine Technik | | |

Katame Waza - Festhaltetechniken

4 Festhaltetechniken mit flexiblen Reagieren auf Ukes Befreiungsversuche

Kesa-gatame, Kami-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame

2 Haltegriffwechsel

Übergang von einem Haltegriff _____
in den nächsten von Haltegriff X nach Haltegriff Y dann Haltegriff Z

1 Übergang Stand in den Boden - von Tachi-waza in Ne-waza

vom Werfen in einen Haltegriff _____
von Wurf X in Haltegriff Y

Bodenrandori (Übungskampf) mit 2 verschiedenen Partner