

# 7.Kyu (gelb)

Falltechnik	Standprogramm	Übergang Stand/Boden	Boden Oberlage	Boden Unterlage
rückwärts	O-Goshi Seoi-Otoshi Koshi-Guruma O-Uchi-Gari Ko-Uchi-Gari	Beide haben in gegengleicher Faßart gefaßt. Tori steht, Uke kniet; Tori dreht Uke zum Haltegriff	Demonstration von drei Haltegriffen mit einem Partner, der sich befreien will:	Demonstration von je einer Befreiung aus:
seitwärts rechts und links			Kuzure-Kesa-Gatame  Yoko-Shiho-Gatame  Tate-Shiho-Gatame	Kuzure-Kesa-Gatame  Yoko-Shiho-Gatame  Tate-Shiho-Gatame
Judorolle mit Liegenbleiben rechts und links	zusätzlich eine Technik aus weiterem Partnerverhalten		Demonstration von zwei Angriffen (Uke in der Bauchlage), die mit einem Haltegriff abzuschließen sind.	

© Judo-Club Renshinkan Gelnhausen

<http://www.renshinkan.de>