

Was muss ich für den gelben Gürtel zur Prüfung zeigen?

Falltechnik



Fallen rückwärts



Fallen seitwärts



Judorolle mit Liegenbleiben oder Aufstehen

Grundform der Wurftechnik



O-goshi und Uki-goshi zu beiden Seiten



O-uchi-gari zu beiden Seiten



Seoi-otoshi

Grundform der Bodentechnik



Kesa-gatame zu beiden Seiten



Yoko-shiho-gatame zu beiden Seiten



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame

Anwendungsaufgabe Stand

1. Wenn der Partner schiebt oder vorkommt, werfe ich O-goshi oder Uki-goshi oder Seoi-otoshi.
2. Wenn der Partner zieht oder zurückgeht, werfe ich O-uchi-gari.

Anwendungsaufgabe Boden

- Ich zeige zu jedem der vier Haltegriffe eine Befreiung.
- Wenn sich der Partner in der Bankposition verteidigt, drehe ich ihn um und halte ihn fest.
- Wenn sich der Partner in Bauchlage verteidigt, drehe ich ihn wieder um und halte ihn fest.
- Wenn mein Partner versucht sich aus einem Haltegriff zu befreien, nutze ich das aus und wechsel zu einem anderen Haltegriff.

Randori (3-5 mal 1 min)

Wir beginnen unsere Bodenrandori nachdem einer von uns beiden geworfen hat und der andere eine richtige Falltechnik gemacht hat.