

7. Kyu (gelb): „Fallen, Werfen, Halten“				
Ukemi-Waza und Partnerverhalten	Ukemi-Waza (=Falltechniken) aus dem Stand			
	Ushiro-Ukemi (Rückwärts-Fallübung) 	Yoko-Ukemi (Seitwärts-Fallübung) zu einer Seite [migi=rechts oder hidari=links] 	Mae-Mawari-Ukemi (Vorwärts-Fallübung) zu einer Seite [migi=rechts oder hidari=links] 	
	Partnerverhalten			
	Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden		Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken	
	Situation nutzen – Uke initiiert die Aktion: <ul style="list-style-type: none"> Uke bewegt sich von sich aus, Uke setzt eine Kraft gegen einen manchmal zunächst (etwas) Widerstand leistenden Tori, der die Situation durch Nachgeben/Ausweichen auflöst, Uke somit in Bewegung bringt und diese dann analog zu 1a zu einem Wurf nutzt. 	Situation schaffen – Tori initiiert die Aktion: <ul style="list-style-type: none"> Tori übt eine Kraft auf Uke aus, der dieser nachgibt und sich somit bewegt. Tori provoziert einen Kräfteinsatz von Uke (z.B. Druck <-> Gegendruck), den er in der Folge in eine Bewegung Ukes überführen und nutzen kann. 	Die Wettkampffregeln definieren Osae-Komi vereinfacht als Situation bei der vier Bedingungen gleichzeitig erfüllt sein müssen: <ul style="list-style-type: none"> Uke liegt zu wesentlichen Teilen auf dem Rücken Tori ist über Uke und kontrolliert Ukes Bewegungsmöglichkeiten Uke hat weder ein Bein Toris zwischen seine Beine geklammert noch befindet sich Tori zwischen Ukes Beinen 	
Uke kommt vor Uke geht zurück Uke geht zur Seite (re+li) Uke bewegt sich im Kreis um Tori (im und gegen UZS)		UKE versucht in die Bauchlage zu kommen UKE entzieht sich TORIs Kontrolle UKE versucht ein Bein von TORIs zu klammern UKE versucht beide Beine von TORIs zu klammern		
Nage-Waza (Wurftechniken) „wenn -> dann-Situationen“	drei Wurftechniken aus dem Grundprogramm (welches 16 Wurftechniken umfasst)			
	Te-Waza (Morote-) Seoi-Nage, Ippon-Seoi-Nage, Tai-Otoshi	Koshi-Waza O-Goshi, Uki-Goshi, Koshi-Guruma, Tsurikomi-Goshi, Sode-Tsurikomi-Goshi		Ashi-Waza De-Ashi-Barai, Sasae-Tsurikomi-Ashi, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Gari, Ko-Soto-Gari (oder Ko-Soto-Gake), Uchi-Mata
	Eine Eindrehtechnik zur Hauptseite (z.B. nach rechts) Ippon-Seoi-Nage (1-Pkt-Schulter-Wurf)	Eine Eindrehtechnik zur Gegenseite (wenn Hauptseite rechts -> dann hier links) Uki-Goshi (Hüftschwung)		Eine Fußtechnik De-Ashi-Barai (Fuß-Fuge-Wurf)
Katame-Waza (Bodentechniken) „wenn -> dann-Situationen“	vier Haltetechniken aus dem Grundprogramm			
	Hon-Kesa-Gatame (=Schärpen-Haltegriff) 	Tate-Shiho-Gatame (=Reit-Vierer/4-Punkte-Festhalte von oben) 	Yoko-Shiho-Gatame (=Seit-Vierer/4-Punkte-Festhalte von der Seite) 	Kami-Shiho-Gatame (=Kopf-Vierer/4-Punkte-Festhalte vom Kopf)
	zwei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche		zwei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche	
	z.B.: wenn TORI Hon-Kesa-Gatame hält -> UKE kann seinen Arm befreien -> TORI wechselt zu Tate-Shiho-Gatame		z.B.: wenn TORI Yoko-Shiho-Gatame hält -> UKE drückt TOTIs Kopf nach unten und versucht TORIs Bein zu greifen -> TORI wechselt zu Kami-Shiho-Gatame	
eine Lösung einer Standardsituation: ein Übergang vom Werfen zum Halten				
TORI wirft Uki-Goshi und hält anschließend mit Kuzure-Kesa-Gatame 				
Randori	zwei Aufgaben-Randori im Stand zu je 2 min			
	zwei Aufgaben-Randori im Boden zu je 2 min			

7. Kyu (gelb): „Fallen, Werfen, Halten“

Wichtigstes Ziel der ersten Etappe der Ausbildung ist die Integration der „Neulinge“ in die Trainingsgruppe und die Schaffung von Grundlagen für die weitere Ausbildung.

Nur wer sich angstfrei werfen lässt (z.B. sich nicht am Partner festhält), sich dabei nicht weh tut oder verletzt, gleichzeitig anderen gelungene Aktionen ermöglicht, wird langfristig Freude am Judo haben und dies auch anderen in der Trainingsgruppe ermöglichen. Deshalb stehen Ukemi und Partnerverhalten im Zentrum der Ausbildung zum 7. Kyu. Da insbesondere jüngere Kinder mit der Differenzierung rechts/links oft erhebliche Probleme haben, soll bei Lernzielkontrollen der Ukemi nur eine Seite abverlangt werden. Als Uke bei Wurftechniken müssen jedoch beide Seiten beherrscht werden, da auch das Werfen zu beiden Seiten geübt werden soll.

Die Einführung in das Werfen erfolgt durch **drei wählbare Beispiele aus unterschiedlichen Wurfgruppen** unter Abdeckung elementarer Wurfrichtungen und Wurfprinzipien. Eine beidseitige Ausbildung wird begonnen, indem eine beliebige Eindrehtechnik zur individuellen Hauptseite und eine weitere Eindrehtechnik zur Gegenseite gelernt werden soll. Geeignete Techniken sind z.B.:

- **Te-waza:** Morote-seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi
- **Koshi-waza:** O-goshi, Uki-goshi
- **Ashi-waza:** O-soto-gari, De-ashi-harai, O-uchi-gari

Wichtig: besonders bei jüngeren Kindern muss auf Verletzungsschutz geachtet werden, indem die Wurfdynamik von O-soto-gari reduziert wird (z.B. durch Absetzen des Wurfbeins).

Haltetechniken sollen als konkrete Realisierungen von Halteprinzipien erfahren werden.

Verschiedene Möglichkeiten, sich aus einer Haltetechnik zu befreien, sollen zumindest angebahnt werden. Tori soll lernen, flexibel auf Befreiungsversuche zu reagieren und nicht starr festzuhalten. Aus gelungenen Befreiungsaktionen entstehen die Grundsituationen des Bodenkampfes, deren Verständnis ebenfalls schon angebahnt werden soll. Befreiungen sollen jedoch noch nicht verbindlich vorausgesetzt werden, da sie für viele jüngere Kinder eine Überforderung darstellen.

Um spezifische Bewegungsfertigkeiten am Boden zu entwickeln, sollen Übergänge zwischen Haltetechniken als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche gelernt werden.

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • aus dem Stand: rückwärts, seitwärts, Rolle (jeweils eine Seite) • Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden • Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • drei Wurftechniken aus dem Grundprogramm <ul style="list-style-type: none"> ○ eine Eindrehtechnik zur Hauptseite ○ eine Eindrehtechnik zur Gegenseite ○ eine Fußtechnik
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • vier Haltetechniken: Kesa-gatame, Tate-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame • zwei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche • eine Lösung einer Standardsituation⁶: ein Übergang vom Werfen zum Halten
Randori	<ul style="list-style-type: none"> • je zwei Aufgaben-Randori im Stand und am Boden zu je 2 Minuten

⁶ Die Definition der Standardsituationen siehe Rahmentrainingskonzeption des DJB