7.Kyu (gelb)

Anforderungen Graduierung. Nach Demonstration Datum/Kürzel des Trainers bzw. Technik eintragen

UKEMI / PARTNERVERHALTEN				
Ukemi: aus dem Stand	rückwärts	seitwärts (1 Seite)	Rolle (1 Seite)	
Datum/Kürzel:				
Partnerverhalten	Uke-Verhalten Boden (Ausgangssituationen herstellen)	Uke-Verhalten Stand (Ausgangssituationen herstellen)	Erste einfache Verteidigung gegen Toris Haltetechniken	
Datum/Kürzel:				
NAGE WAZA ("wenn→dann-Situationen"; 3 Techniken aus dem Grundprogramm in Niveau 1)				
3 Techniken	1: Eindrehtechnik zur Hauptseite	2: eindrehtechnik zur Gegenseite	3: Fußtechnik	
Datum/Kürzel:				
KATAME WAZA ("wenn→dann-Situationen"; 4+2+1 Techniken aus dem Grundprogramm)				
4 Haltetechniken	Kesa-gatame	Tate-shiho-gatame	Yoko-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame
Datum/Kürzel:				
2 HG-Wechsel als Reaktion auf Befreiungsversuche Ukes	1:	2:	*1 Lösung einer Standardsituation*	Übergang vom Werfen zum Halten
Datum/Kürzel:			Datum/Kürzel:	

Niveau 1 (N1) = zweiphasige Grobform in mäßigem Tempo, **Niveau 2** (N2) = verfeinerte Form in flüssigem Tempo

Grundprogramm-Stand: Morote-seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi, O-goshi, Uki-goshi, Koshi-guruma, Tsuri-komi-goshi, Sode-tsuri-komi-goshi, Harai-goshi, De-ashi-barai, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gari, Sasae-tsuri-komi-ashi, Uchi-mata
Grundprogramm-Boden: Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Juji-gatame, Ude-garami, Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime

NAME:_____ Stand: 06.02.2024

7.Kyu (gelb) TSV Königsbrunn - Abteilung Judo

SHIAI / RANDORI				
Aufgaben-Randori	Niveau 1: Zeigt Ansätze, die gelernten Techniken anzuwenden			
	2 Min. Stand	2 Min. Stand	2 Min. Boden	2 Min. Boden
Datum/Kürzel:				
WISSEN (7. bis 4.Kyu)				
	Biomechanische Aspekte Beschreibt die Aktionen von Tori und Uke bei vertrauten Techniken in einfachen Worten (N1)	**Methodische Aspekte** Beschreibt die auszuführenden Übungshandlungen zu den gebräuchlichsten Übungsformen (N1)	**Pädagogische Aspekte** Beschreibt die Bedeutung von Judowerten anhand von Beispielen (N1)	**Regelkunde** Handelt im Kampf regelkonform und befolgt Kampfrichterkommandos (N1)
Datum/Kürzel:				
VERHALTEN (7. bis 4.Kyu)				
	Selbstständigkeit Lernt, übt und trainiert nach Anweisung im Rahmen altersgemäßer Möglichkeiten auch ohne ständige Beobachtung durch Übungsleiter (N1)		**Sozialkompetenz** Lernt, übt und trainiert nach Anweisung im Rahmen altersgemäßer Möglichkeiten auch ohne ständige Beobachtung durch Übungsleiter (N1)	
Datum/Kürzel:				