

Graduierungskarte 7. Kyu (Gelb-Gurt)

Prüfungsaufgabe	Name Technik	Unterschrift Trainer
Ukemi (Falltechnik)		
	Rückwärts	
	Seitwärts (eine Seite)	
	Rolle (eine Seite)	
Partnerverhalten		
	Situation herstellen Stand	
	Situation herstellen Boden	
	Verteidigung Boden	
Nage-Waza (Stand) „wenn → dann-Situation“ (3 Techniken aus Grundprogramm)		
Eindrehtechnik (Hauptseite)		
Eindrehtechnik (Gegenseite)		
Fußtechnik		
Katame-waza (Boden) „wenn → dann-Situation“		
Haltetechniken	1)	
	2)	
	3)	
	4)	
	2 Haltegriffwechsel	
	1 Übergang Werfen zum Halten	
Randori	Standrandori	
	Bodenrandori	