

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

Anforderungen an Kyu-Grade im DJB (Rev. 1.01, Stand 1. Juli 2022)

Die Einführung in das **Werfen** erfolgt durch **drei wählbare Beispiele aus unterschiedlichen Wurfgruppen**.

Te-waza (zur Hauptseite)	Koshi-waza (zur Gegenseite)	Ashi-waza	Weitere Technik (freiwillig)
Morote-seoi-nage (Schulterwurf)	O-goshi (großer Hüftwurf)	De-ashi-barai (den Fuß fegen)	Uki-goshi (Hüftschwung)
			
alternativ: Ippon-seoi-nage Tai-otoshi	alternativ: Uki-goshi	alternativ: O-soto-gari O-uchi-gari	

Haltetechniken / Bodenprogramm

Möglichkeiten, sich aus einer Haltetechnik zu befreien, sollen angedeutet werden. Tori soll flexibel auf Befreiungsversuche reagieren und nicht starr festhalten.

Kesa-gatame (Schärpenhaltegriff)	Yoko-shiho-gatame (Festhalte von der Seite)	Tata-shiho-gatame (Reitsitz-Festhalte)	Kami-shiho-gatame (Festhalte v. d. Kopfseite)
flexibles Reagieren auf angedeutete Befreiungsversuche!			
			

- zwei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche
- ein Übergang vom Werfen zum Halten

Randori / Shiai

- je zwei Aufgaben-Randori im Stand und am Boden zu je 2 Minuten

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

- Fallen aus dem Stand: rückwärts, seitwärts, Rolle (jeweils eine Seite)
- erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Haltetechniken