

## Gelbgurt 7. Kyu

Mindestens 6 Monate Vorbereitungszeit vom Weissgelbgurt 8.tes Lebensjahr

### Bodentechniken

**Kesa-gatame** (beidseitig)

Hon-kesa-gatame

Kuzure-kesa-gatame

Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame

Kami-shiho-gatame



---

### Anwendungsaufgabe Boden:

- Je 1 **Befreiung** aus den 4 Haltegriffen: Hon-kesa-gatame oder Kuzure-kesa-gatame; Yoko-shiho-gatame; Tate-shiho-gatame; Kami-shiho-gatame

Je ein **Angriff** gegen einen in der **Bankposition**

und einen in **Bauchlage** befindlichen Uke mit Haltegriff vollenden

- **Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff** unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke



### Randori:

Bodenrandori beginnen nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat.