

7 Kyu (Gelb)

Falltechniken:

- Rückwärts
- Seitwärts
- Judorolle mit Liegenbleiben oder Aufstehen

Würfe:

- Uki-Goshi
- O-Uchi-Gari
- Seoi-Otoshi
- O-Goshi

Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt wirft Tori mit Uki-Goshi oder O-Goshi oder Seoi-Otoshi.

Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori mit O-Uchi-Gari.

Boden:

- Kesa-Gatame
- Tate-Shiho-Gatame
- Yoko-Shiho-Gatame
- Kami-Shiho-Gatame

Je eine Befreiung aus den 4 Haltegriffen.

Je einen Angriff gegen einen in der Banklage und einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden.

Ein Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.

Randori:

- Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Fallschule gemacht hat.

Judolexikon für den 7 Kyu:

Ai-Yotsu	Gleicher Griff
O-Uchi-Gari	Große Innensichel
Seoi-Otoshi	Schultersturz
Kesa-Gatame	Schärpenhaltegriff
Yoko-Shiho-Gatame	Seitvierer
Tate-Shiho-Gatame	Reitvierer
Kami-Shiho-Gatame	Kopfvierer
Mae-Mawari-Ukemi	Judorolle
Otoshi	Stürzen
Gari	Sicheln