

Gelb (7. Kyu)

Fallen	Rückwärts								
	Seitwärts rechts								
	Seitwärts links								
	Vorwärts liegen bleiben oder								
	Vorwärts aufstehen								
Stand	O- goshi*								
	Uki- goshi*								
	O- uchi- gari								
	Seoi- otoshi								
Boden	Kesa- gatame								
	Yoko- shiho- gatame								
	Tate- shiho- gatame								
	Kami- shiho- gatame								
A Stand	Uke schiebt/ kommt vor. Tori wirft Uki- goshi, O, goshi oder Seoi- otoshi								
	Uke zieht/ geht zurück. Tori wirft O- uchi- gari								



Gelb (7. Kyu)

Anwendung Boden	Befreiung aus 4 Haltegriffen:								
	Kesa- gatame								
	Yoko- shiho- gatame								
	Tate- shiho- gatame								
	Kami- shiho- gatame								
Angriff zu Haltegriff:	gegen Bankposition								
	gegen Bauchlage								
Randori	Bodenrandori, nach Falltechnik von Uke durch Wurf von Tori								

