

Spordiklubi Ookami vööprogramm

7. Kyu: kollne vöö

Eksami sooritaja peab saama

või on juba 8 aastane

Kukkumistehnika (4 harjutust)	taha kukkumine	küljele kukkumine (vasak-parem)	Judorull - nii maha jäämisega, kui püstitõusmisega	
Heitetehnika (7 harjutust)	O-goshi (vasak-parem)	Uki-goshi (vasak-parem)	O-uchi-gari (vasak parem)	Seoi-otoshi
Maastehnika (6 harjutust)	Kesa-gatame (parem ja vasak)	Yoko-shiho-gatame (parem ja vasak)	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame
Püsti ülesanne (2 harjutust)	<ul style="list-style-type: none"> Tori tõmbab uke liikuma enda peale ja heidab Uki-goshi, O-goshi või Seoi-otoshi Uke tõmbab Torit enda peale ja tori heidab O-uchi-gariga 			
Maas ülesanne (7 harjutust)	4 ülaloodud kinnihoidest vabanemist Uke on kaitses kõhuli hiljem kivi asendis. Uke peab tori kinnihoidesse viima. Samuti peab oskamas ühest kinnihoidest teise liikuma.			
Randori (3-5 Randori a`1 min.)	Maas maadluses olema suutelised õpitud tehnikat sooritama ja ka kaitsma ennast vastase rünnakute eest.			