

Vorbereitungsblatt zur Prüfung für den 2. Dan

Name: _____ Verein: _____

1. Vorkenntnisse	Falltechniken	Variationen seitwärts	Variationen rückwärts	Variationen vorwärts	Freier Fall		
	Würfe 8. Kyu	Uki-goshi	O-goshi	O-soto-otoshi			
	Würfe 7. Kyu	Uki-goshi	O-goshi	Seio-Otoshi	O-uchi-gari		
	Würfe 6. Kyu	Ko-soto-gake	Ko-soto-gari	Ippon-seio-nage	Tai-otoshi	De-ashi-barai	Ko-uchi-gari
	Würfe 5. Kyu	Harai-goshi	O-soto-gari	Morote-seio-nage	Okuri-ashi-barai	Sasae-tsuri-k-a	Hiza-guruma
	Würfe 4. Kyu	Tsuri-komi-goshi	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai	Ko-uchi-barai	Ko-uchi-maki-ko.	Tomoe-nage
	Würfe 3. Kyu	Koshi-guruma	Ushiro-goshi	Hane-goshi	Tani-otoshi	Sumi-gaeshi	
	Würfe 2. Kyu	Yoko-otoshi	Ashi-uchi-mata	Yoko-gake	Utsuri-goshi	Kata-ashi-dori	Kuchiki-taoshi
	Würfe 1. Kyu	Ashi-guruma O-guruma	Soto-maki-komi Hane-maki-komi	Ura-nage Yoko-guruma	Kata-guruma Te-guruma		Uki-otoshi

2. Wurf- techniken	6 Wurftechniken außerhalb der Go-kyo					
	Sode-tsuri-komi-goshi	Yama-arashi	Hikkomi-gaeshi	Tawara-gaeshi	Morote-gari	
	Obi-otoshi					

3. Bodentechniken	Je zwei Varianten der fünf Haltegriffgruppen (Osae-Komi-Waza)				
	Kesa-gatame	Yoko-shiho-gatame	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame	Kata-gatame
	Je zwei Varianten der sieben Armhebelgruppen (Kansetsu-Waza)				
	Juji-gatame	Ude-garami	Ude-gatame	Waki-gatame	Hara-Gatame
	Kannuki-gatame	Ashi-gatame			
	Je zwei Varianten der sieben Würgegriffgruppen (Shime-waza)				
	Juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime	Kata-te-jime
	Ryo-te-jime	Ashi-jime			

4. Anwendungsaufgabe Stand / SV (max. 5 Minuten + 20 Aktionen)	Spezialtechnik in technisch/taktischen Zusammenhängen erklären						
	6 Wurftechniken aus sinnvollen Situationen beidseitig demonstrieren						
	5 Finten oder Kombinationen als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners						
	Drei Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens	Blocken	Übersteigen	Ausweichen			

5. Anwendung Boden (9 Aktionen)	Erarbeiten von 4 Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage	Angriff zwischen den Beinen oder von den Beinen her			
		je 2 in der eigenen Unterlage	je 2 in der eigenen Oberlage		
	Erarbeiten von 2 Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen in verschiedenen Situationen des Bodenkampfes				
Je ein Abwehrverhalten gegen	Halten	Hebeln	Würgen		

Beachtung der folgenden Elemente: Einsatz des eigenen Körpergewichts, Aktionsfreiheit des Gegners einschränken durch zum Beispiel Blockieren und Fesselung (nach Maßgabe der Wettkampfordnung), dem Gegner keine Angriffsmöglichkeiten bieten („langer Arm, langer Hals“), Blockieren der Bewegungsachsen

6. Übungsfor men im	Nage-komi: Durchwerfen eines kooperativen Partners im Stand und sinnvolle Bewegungsrichtungen Uchi-komi: Bahnen-uchi-komi, 3er-uchi-komi, Uchi-komi aus freier Bewegung	Nage-komi Formen		Uchi-komi Formen			
7. Theorie	Technikeinteilung (Systematisierung – z.B. Go-kyo, Prinzipien, Bewegungsverwandtschaften)						
	Die Arten des Techniktrainings: Die Begriffe Technikerwerbstraining , Technikanwendungstraining und technisches Ergänzungstraining müssen incl. beispielhafter Übungsformen erklärt werden						
8. Katame-no-kata Der Prüfling soll vor Beginn der Demonstration kurz die Grundgedanken des Handlungsablaufs mündlich erläutern.		1. Gruppe		2. Gruppe		3. Gruppe	
		Kesa-gatame		Kata-juji-jime		Ude-garami	
		Kata-gatame		Hadaka-jime		U-h-juji-gatame	
		Kami-shio-gatame		Okuri-eri-jime		U-h-ude-gatame	
		Yoko-shio-gatame		Kataha-jime		U-h-hiza-gatame	
		Kuzure-kami-s-g		Gyaku-juji-jime		Ashi-garami	

© J. Eggert – 2010 – Judo Club Horb