

2. Kyu-Grad: blauer Gürtel
Mindestalter: 13. Lebensjahr (Jahrgang)



Vorkenntnisse: stichprobenartig

Falltechnik (Ukemi): Die bisher gelernten Falltechniken muss man fehlerfrei beherrschen.

Grundform der Wurftechniken: 5 Aktionen: (früher 7 Aktionen)



Yoko-otoshi
(Seitsturz)



Ashi-uchi-mata
(innerer Schenkelwurf mithilfe des Beins)



Utsuri-goshi
(Hüftwechselwurf)



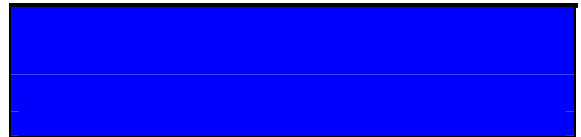
Yoko-gake
(seitliches Einhängen,
seitlicher Körpersturz)

Eine der oben genannten Wurftechniken auch zur anderen Seite (re./li.).

Anwendungsaufgabe Stand: 6 Aktionen

- Drei der oben genannten **Wurftechniken** aus je zwei verschiedenen sinnvollen **Situationen** werfen.

2. Kyu-Grad: blauer Gürtel
Mindestalter: 13. Lebensjahr (Jahrgang)



Grundform der Bodentechniken: 4 Aktionen



Juji-jime
 (Kreuzwürgen)



Hadaka-jime
 (freies Würgen, wörtlich „nacktes Würgen“, ohne die Jacke zur Hilfe zu nehmen)



Okuri-eri-jime
 (Mit beiden Händen am Kragen würgen)



Kata-ha-jime
 (Würgen, wobei ein Arm von Uke unter Kontrolle ist)

Anwendungsaufgabe Boden: 4 Aktionen (früher 8 Aktionen)

- Aus **je einer Standardsituation** die vier Würgetechniken anwenden, also nicht in der Sitzvariante, sondern in judospezifischen Situationen. Zum Beispiel:
 - Hadaka-jime und Ushiro-jime: Angriff auf Bauchlage von Uke
 - Othen-jime und Kaeshi-jime Angriff auf Ukes Bankposition
 - Koshi-jime und Okuri-eri-jime Angriff auf Ukes Bankposition
 - Juji-jime aus Tate-shiho-Position, Sode-guruma aus der eigenen Rückenlage, wenn Uke zw. Toris Beinen ist

Randori (freies Üben): 3 Randori je 3 Minuten

- Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen.
- Bodenrandori auch unter Einbezug von **Shime-waza (Würgetechniken)**.

Kata (Form):

Nage-No-Kata Gruppe Ashi-waza, nur zu einer Seite! Reihenfolge der Techniken für Tori: Okuri-ashi-barai, Sasae-tsuru-komi-ashi, Ashi-uchi-mata

Lexikon / neue japanische Begriffe

Die Prüflinge sollten vor allen Dingen die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, zum Beispiel die Namen der geforderten Judotechniken, die hier blau hervorgehoben wurden!

Ashi-Waza = Fußtechniken / Beintechniken

Shime-Waza = Würgetechniken