

Vorprüfungszettel

2. Kyu-Grad: blauer Gürtel

Mindestalter: vollendetes 11. Lebensjahr



Name der Prüflinge →							
Alle bisherigen Ukemi							
Ukemi und Partnerverhalten	Fallen seitwärts • rechts/links						
	Fallen rückwärts						
	Fallrolle vorwärts • rechts/links						
	freier Fall						
	Ausgangssituation für Nage- und Katame-Waza						
	Abwehrverhalten gegen Würgetechniken						
18 von 28 Wurftechniken							
(6 Wurftechniken müssen aus dem Erweiterungsprogramm 3. bis 1. Kyu sein)							
7. Kyu	Morote-seoi-nage	H/G					
	O-goshi	H/G					
	Uki-goshi	H/G					
	De-ashi-barai						
6. Kyu	Ippon-seoi-nage	H/G					
	Tai-otoshi	H/G					
	O-uchi-gari						
	Ko-soto-gake						
5. Kyu	Tsurikomi-goshi	H/G					
	Sode-tsurikomi-goshi	H/G					
	Sasae-tsurikomi-ashi						
	Ko-uchi-gari						
4. Kyu	Uchi-mata	H/G					
	Koshi-guruma	H/G					
	O-soto-gari						
	Harai-goshi	H/G					
3. Kyu	Tomoe-nage						
	Tani-otoshi						
	Okuri-ashi-barai						
	Tsuri-goshi						
2. Kyu	Soto-makikomi (Pflicht)						
	Sumi-gaeshi (Pflicht)						
	Ashi-guruma						
	Utsuri-goshi						
1. Kyu	Ura-nage						
	Ko-uchi-makikomi						
	Uki-otoshi						
	Kata-guruma						
2. Kyu	1 Kontertechnik						
	1 Finte						
	1 Kombination						
	Grifferarbeitung (einschließlich Griff lösen) und mit Wurf abschließen						
	Griff lösen → eigener Griff						
	Ai-yotsu (beide haben den gleichen Griff, z.B. rechts gegen rechts)						
	Kenka-yotsu (gegengleiche Auslage, z.B. Rechtsgriff gegen Linksgriff)						

Katame-waza → dann – Situationen“ „wenn → dann – Situationen“	3 Shime-waza aus dem Erweiterungsprogramm („wenn → dann-Situationen“)				
	• Gyaku-juji-jime (Pflicht)				
	• Okuri-eri-jime (Pflicht) (Koshi-jime)				
	• Hadaka-jime				
	• Kataha-jime				
	2 Lösungen für Standardsituationen und 6 Wiederholungen Standardsituation 7. bis 4. Kyu (☒)				
	• 1. Positionswechsel von einer Verteidigungssituation in eine günstige Angriffsposition				
	• 2. Positionswechsel von einer Verteidigungssituation in eine günstige Angriffsposition				
	☒ Angriff aus der eigenen Rückenlage (4. Kyu)				
	☒ Angriff gegen die gegnerische Rückenlage (4. Kyu)				
	☒ Lösen der Beinklammer (5. Kyu)				
	☒ ein Angriff gegen Bank (5. Kyu)				
	☒ Umdrehtechnik von Ukes Bauchlage in Osae-komi (6. Kyu)				
☒ Übergang Werfen – Halten (7. Kyu)					
Teilnahme an mindestens drei offiziellen Wettkämpfen (Pass) seit letzter Graduierung oder 4 Randori (2 Stand, 2 Boden je 3 min)					
2 Standrandori je 3 min					
2 Bodenrandori je 3 min					