2. Kyu (blau)

Mindestalter: 13. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: Vorkenntnisse werden stichprobenartig überprüft

Grundform der Wurftechniken

(7 Aktionen)

Yoko-otoshi (~~beidseitig~~)
»Seitsturz«

Ashi-uchi-mata
»innerer Schenkelwurf«

Utsuri-goshi
»Hüftwechselwurf«

Eine beliebige Beingreiftechnik

Yoko-gake (~~beidseitig~~)
»seitliches Einhängen«

Kata-ashi-dori ***oder*** **Kuchiki-taoshi**
»mit einer Hand greifen«
»den morschen Baum fällen«

Grundform der Bodentechniken

(4 Aktionen)

Juji-jime
»Kreuzwürgen«

Hadaka-jime
»freies, nacktes Würgen«

Okuri-eri-jime
»mit beiden Kragen würgen«

Kata-ha-jime
»die Schulter festlegen und würgen«

Anwendungsaufgaben Stand

(6 Aktionen)

Drei der fünf Wurftechniken aus je zwei Situationen werfen

Yoko-otoshi

Ashi-uchi-mata

Utsuri-goshi

Yoko-gake

Beingreiftechnik

Kuchiki-taoshi — Morote-gari

Anwendungsaufgaben Boden

(8 Aktionen)

Aus je zwei verschiedenen Standardsituationen die vier Würgetechniken anwenden

Juji-jime

aus der Rückenlage

gegen die Bank von der Seite

Hadaka-jime

gegen die Bauchlage

aus der Rückenlage

Okuri-eri-jime

gegen die Bank

aus der Rückenlage

Kata-ha-jime

gegen die Bank von vorne

gegen die Bank von hinten

Randori

(5 Randori à 2 Min.)

Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen.

z.B. Kuchiki-taoshi bei extrem einseitigem Kragengriff

z.B. O-soto-gari bei extremer Auslage in Ai-yotsu

z.B. Hikkomi-gaeshi bei extrem abgebeugter Haltung

Bodenrandori – auch unter Einbezug von Shime-waza

Okuri-eri-jime aus der Rückenlage

Juji-jime aus der Rückenlage

Kata-ha-jime von vorne gegen die Bank

Kata

(6 Aktionen)

Nage-no-kata, 3. Gruppe: Ashi-waza

1. Okuri-ashi-barai

2. Sasae-tsuri-komi-ashi

3. Uchi-mata

Das Zeremoniell sollte in Ansätzen beherrscht werden. Abstriche bei der Ausführungsqualität sind durchaus zulässig.

© Copyright 2007 by Ulrich Klocke/Sport-Medien-Service Bonn. Nachdruck verboten!

Gezeigt werden beispielhafte Lösungen.

Konzeption: Ulrich Klocke • **Zeichnungen:** Annette Rzepka und Ian Borthwick • **Layout:** Ulrich Klocke und Annika Hildebrandt

© **Copyright 2007** by Ulrich Klocke/Sport-Medien-Service Bonn • Nachdruck verboten!

2. Kyu: blauer Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Grundform der Wurftechniken* (5 Aktionen)	Yoko-otoshi	Ashi-uchi-mata	Utsuri-goshi	Yoko-gake	
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime	
Anwendungs-aufgabe Stand (6 Aktionen)	• 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen				
Anwendungs aufgabe Boden (4 Aktionen)	• Aus je 1 Standardsituation Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden				
Randori (3 x 3 min.)	• 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)				
Kata	• Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza (nur zu einer Seite)				

* **eine** der Wurftechniken **auch zur anderen Seite**

DJB DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.