

Prüfungsprogramm 2. Kyu (blau)




Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Alle bisherigen Ukemi • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Würgetechniken
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • achtzehn Wurftechniken, darunter sechs aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sumi-gaeshi ○ Soto-makikomi • je ein(e) Konter, Finte, Kombination aus den Musterlösungen des DJB • Griffarbeit (einschl. Griff lösen) und mit Wurf abschließen aus Ai-yotsu und in Kenka-yotsu
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • drei Shime-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch: <ul style="list-style-type: none"> ○ Gyaku-juji-jime ○ Okuri-eri-jime (als „Koshi-jime“) • acht Lösungen aus den Musterlösungen des DJB: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich ○ zwei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten

Für diese Prüfung brauchst du 6 Arbeitsstunden (klebe sie hier ein!):






Wurftechniken (Nage-waza) - aus dynamischen Situationen

18 Wurftechniken - darunter sechs aus dem Erweiterungsprogramm

 1. Sumi-gaeshi* (Pflicht)	 2. Soto-makikomi* (Pflicht)	 3. Utsuri-goshi **
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.
13.	14.	15.
16.	17.	18.
1 Konter	1 Finte	1 Kombination
1.	1.	1.
Griff erarb und Wurf Ai-yotsu (gleiche Auslage)	Griff erarbeiten und Wurf Kenka-yotsu	1 Übergang vom Werfen zum Halten
1.	1.	1.

** Alternativ: Kata-guruma, Uki-otoshi, Tsuru-goshi, Ashi-guruma, Okuri-ashi-barai

Bodentechniken (Katame-waza)

3 Shime-waza (Erw.programm)		Lösen der Beinklammer	1 Angriff gegen die Bank
 1. Gyaku-juji-jime*	 2. Okuri-eri-jime („Koshi-jime“)*	1.	1.
		1 Angriff aus der eig. Rückenlage	1 Umdrehtechnik von der Bauchlage zum Halten
		1.	
 3. Kataha-jime		2 Positionswechsel von Verteidigung zu günstig	1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage
		1.	1.
		2.	