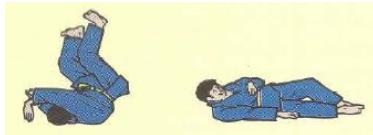


Prüfungsprogramm 2. Kyu (Blaugurt)

Ukemi (Falltechnik)

Name: _____

Aus der zügigen Bewegung, jeweils beide Seiten Rolle rückwärts, seitwärts und Rolle vorwärts





und freier Fall zu beiden Seiten








Nage-waza (Wurftechnik)






18 Techniken, darunter mindestens 6 aus dem Erweiterungsprogramm,

darunter verbindlich

		Rechts	Links
Sumi-gaeshi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soto-maki-komi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>







mindestens 4 weitere aus dem Erweiterungsprogramm

Tomoe-nage ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ura-nage ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tani-otoshi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-uchi-maki-komi ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Okuri-ashi-barai ----->		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

			Rechts	Links
Ashi-guruma			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uki-otoshi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tsuri-goshi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utsuri-goshi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kata-guruma			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Grundprogramm





Techniken zur Hauptseite

Morote-seoi-nage			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tai-otoshi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tsuri-komi-goshi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uchi-mata			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uki-goshi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harai-goshi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>







Techniken zur Gegenseite

Rechts

Links

O-goshi ----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ippon-seoi-nage ----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sode-tsure-komi-goshi----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koshi-guruma----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fußtechniken

De-ashi-barai ----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O-uchi-gari ----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-uchi-gari ----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O-soto-gari ----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-soto-gari/Ko-soto-gake ----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sasae-tsure-komi-ashi ---->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 Konter

Uke greift an mit

Tori kontert durch

1 Finte

Angriff von Tori mit

weiter zu

1 Kombination

Angriff von Tori mit

nach Abwehrreaktion von Uke zu

1 Grifferarbeitung (einschl. Griff lösen) und mit Wurf abschließen aus Ai-yotsu und in Kenka-yotsu

Katame-waza (Halteteknik)

3 Shime-waza (Würgetechniken) aus dem Erweiterungsprogramm „wenn...dann“-Situationen

darunter verbindlich

Gyaku-juji-jime



Okuri-eri-jime



als Koshi-jime

Eine weitere Würgetechnik

nach freier Wahl



1 Übergang Stand-Boden (Wurf mit anschließendem Haltegriff)

Von



zu

1 Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osae-komi-waza (Haltegriff)

Von Bauchlage durch



zu

1 Lösen einer Beinklammer

Von

zu

1 Angriff gegen Bank

Von Bank durch



zu

1 Angriff aus eigener Rückenlage

Von Rückenlage durch



zu

1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

Vom Knien zwischen Ukes Beinen durch

zu

2 Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition

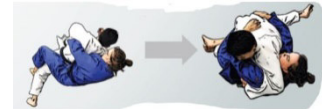
Von



durch



zu



und

Von



durch



zu



Randori (Übungskampf)

Teilnahme an mindestens 3 offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)

oder

2 Aufgaben-Randori am Boden und 2 Aufgaben-Randori im Stand

Partnerverhalten

- Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza
- Abwehrverhalten gegen Würgetechniken

Judobegriffe

Kata-ashi-dori	ein Bein angreifen
Kuchiki-taoshi	einen morschen Baum umdrücken; das gegenüber stehende Bein wegziehen
Morote-gari	mit beiden Händen sicheln; auch Ryo-ashi-dori genannt
Sukui-nage	Schaufelwurf
Te-guruma	Handrad, Variante des Sukui-nage
O-guruma	großes Rad
Yoko-guruma	Seitrad
Nage-no-kata	Form des Werfens; Kata zum 1.Dan
Katame-no-kata	Form der Grifftechniken; Kata zum 2.Dan
Kuzushi	Gleichgewicht brechen
Tsukuri	Annäherung, Wurfansatz
Kake	Wurfausführung und Kontrolle
Sankaku-gatame	Dreiecks-Hebel
Sankaku-osae-gatame	Dreiecks-Haltegriff
Sankaku-jime	Dreiecks-Würger