





2. Kyu:
blau
Mindestalter:
13 Jahre

Prüfungsinhalte aus dem
Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade
des Deutschen Judo-Bund e.V.







Vorkenntnisse	stichprobenartig	
Grundform der Wurftechniken (5 Aktionen)	<p>Yoko-otoshi „Seitsturz“ (beidseitig)</p> 	<p>Ashi-uchi-mata „Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins“</p> 
	<p>Utsuri-goshi „Hüftwechselwurf“</p> 	<p>Yoko-gake „Seitliches Einhängen“</p> 
Anwendungsaufgabe Stand (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none">• Drei der vier Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen:<ol style="list-style-type: none">1. Yoko-otoshi<ol style="list-style-type: none">a) Tanzschritt seitwärtsb) Einseitig fassen: Toris rechte Hand an Ukes linken Arm, Toris linke Hand greift auf Ukes Schulter2. Ashi-uchi-mata<ol style="list-style-type: none">a) Aus Hiza-gurumab) Kreisbewegung oder Rückwärtsbewegung3. Utsuri-goshi<ol style="list-style-type: none">a) Konter auf Koshi-gurumab) Uke steht seitlich und greift mit Rechts in Toris Nacken, Tori tritt vor und wirft	

2. Kyu:
blau
Mindestalter:
13 Jahre

**Prüfungsinhalte aus dem
Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade
des Deutscher Judo-Bund e.V.**



<p>Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)</p>	<p>Juji-Jime „Kreuzwürgen“</p> 	<p>Hadaka-jime „Freies Würgen“ (Ushiro-jime)</p> 
	<p>Okuri-eri-jime „Mit beiden Kragen würgen“</p> 	<p>Kata-ha-jime „Einen Arm festlegen und Würgen“</p> 
<p>Anwendungsaufgabe Boden (4 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die vier Techniken aus je 1 Standardsituation: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Juji-jime</u>: Tori verteidigt in Rückenlage, greift mit beiden Händen in Ukes Revers hinter seinen Nacken (links: Daumen innen, rechts Daumen außen), Uke steigt an Toris rechte Seite, Tori dreht sich nach links und würgt • <u>Hadaka-jime</u>: Uke liegt auf dem Rücken, Tori „reitet“ und geht mit linker Hand hinter Ukes Nacken vorbei, greift seinen rechten Ärmel und würgt mit rechter Handkante • <u>Okuri-eri-jime</u>: Uke auf dem Bauch, Tori dreht sich mit Uke, sodass er schließlich auf dem Rücken liegt und setzt Okuri-eri-jime an • <u>Kata-ha-jime</u>: Uke in Banklage, Tori greift von Kopfseite aus an, rechte Hand in Revers, linke Hand in den Nacken, Tori rollt in Kaeshi-jime 	
<p>Randori (3 Randori à 3 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Standrandori: Wurftechniken gegen extreme Haltung/Auslage des Gegners werfen • Bodenrandori auch unter Einbezug von Shime-waza 	
<p>Kata</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nage-no-kata, Gruppe: Ashi-waza (nur einseitig) <ol style="list-style-type: none"> 1. Okuri-ashi-barai 2. Sasae-tsuri-komi-ashi 3. Uchi-mata 	