

2. Kyu:
blau
Mindestalter:
13 Jahre

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







Vorkenntnisse	stichprobenartig	
<p>Grundform der Wurftechniken (5 Aktionen)</p>	<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> 
<p>Anwendungsaufgabe Stand (6 Aktionen)</p>	<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 seitwärts b. Einseitig fassen: Toris rechte Hand an Ukes linken Arm, Toris linke Hand greift in Ukes linkes Revers 2. Ashi-uchi-mata <ol style="list-style-type: none"> a. mit vorbereitender Ko-uchi-gari Finte b. Kreisbewegung oder Rückwärtsbewegung 3. Utsuri-goshi <ol style="list-style-type: none"> a. Konter auf Koshi-guruma b. 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 in eigener Rückenlage, greift mit beiden Händen in Ukes Revers weit in den Nacken (beide Hände: Finger innen, Daumen außen), Tori zieht Uke zu sich ran und würgt • <u>Hadaka-jime</u>: Uke in Bauchlage, Tori schiebt Ukes Kopf mit dem Ellebogen zur Seite, greift unter dem Kopf durch und packt die eigene Hand. Würgen durch Druck nach vorne. • <u>Okuri-eri-jime</u>: Uke in Bank, Tori greift an den Hals und unter dem Arm ins Revers, rollt zur Arm Seite und würgt dann selbst in Rückenlage • <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 	