







2. Kyu:
blau
Mindestalter:
13 Jahre

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



Falltechnik (6 Aktionen)	Rückwärts (aus zügiger Bewegung, beidseitig)	Seitwärts (aus zügiger Bewegung, beidseitig)	Vorwärts (aus zügiger Bewegung, beidseitig)
Partnerverhalten (3 Aktionen)	Verhalten beim Werfen: <ul style="list-style-type: none"> • Stichprobenartig muss der Prüfling auch geworfen werden (Ukemi Verhalten soll trainiert werden) Verteidigungsverhalten gegen Würgetechniken: <ul style="list-style-type: none"> • In eigener Rückenlage (Gegner zw. Beinen): Beine lang machen (Gegner auf Abstand halten), gegnerischen Arm blockieren • In Bauchposition: Kinn unten halten / Schultern anziehen, Hals mit eig. Hand blockieren 		
Wurftechniken aus der Bewegung (Nage-waza) (18 Aktionen)	Seoi-nage (rückwärts) „Schulterwurf“ 	Tai-otoshi (rückwärts) „Körpersturz“ 	
	O-goshi (rückwärts) „Großer Hüftwurf“ 	Harai-goshi (rückwärts) „Hüftfeger“ 	
	Morote-seoi-nage (rückwärts) „Schulterwurf mit beiden Händen“ 	Sode-tsuri-komi-goshi (rückwärts) „Hebezughüftwurf“ 	

2. Kyu:
blau
Mindestalter:
13 Jahre

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



Uchi-mata
(vorwärts)
„Innerer
Schenkelwurf“



Koshi-guruma
(rückwärts)
„Hüfttrad“



De-ashi-barai
(Kreis)
„Fußfeger“



O-soto-gari
(vorwärts)
„Große
Außensichel“



O-uchi-gari
(vorwärts)
„Große
Innensichel“



Ko-uchi-gari
(Kreis)
„Kleine Innensichel“



Tomoe-nage
(rückwärts)
„Kopfwurf“



Tani-otoshi
(als Konter)
„Talfallzug“



2. Kyu:
blau
Mindestalter:
13 Jahre

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



Ko-uchi-maki-komi
(vorwärts)
„Kleines inneres
Einrollen“



Soto-maki-komi
(rückwärts)
„Äußeres Einrollen“



Sumi-gaeshi
(einseitiger
Griff)
„Ecken-Kippe“



Okuri-ashi-barai
(seitwärts)
„beide Füße fegen“



Okuri-eri-jime
„Mit beiden Kragen
würgen“



Hadaka-jime
„Freies Würgen“



**Bodentechniken
(Jime-waza)**
(3 Aktionen:
Alle Würger jeweils aus
sinnvollen Situationen)

Juji-Jime
„Kreuzwürgen“



2. Kyu:
blau
Mindestalter:
13 Jahre

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



<p>Anwendungs- aufgaben (16 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ai-yotsu (gleiche Auslage): Reversgriff mit beiden Händen lösen + Eindrehtechnik • Kenka-yotsu (gegengleiche Auslage): Ellebogen vor den Reversarm des Gegners, ransaugen und werfen • Konter: Seoi-nage → Tani-otoshi • Kombination: Seoi-nage → Ko-uchi-maki-komi (Uke steigt über) • Finte: Ko-uchi-gari → Ashi-uchi-mata • Wechsel von Kesa-gatame zu Tate-shio-gatame (nach Befreiungsversuch des Gegners) • Wechsel von Tate-shio-gatame zu Mune-gatame (nach Befreiungsversuch des Gegners) • Wechsel von Mune-gatame zu Kami-shio-gatame (nach Befreiungsversuch des Gegners) • Seoi-nage mit anschließendem Kesa-gatame • 2 Umdrehtechniken: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Zipfeltechnik ◦ Umdreher aus Banklage mit Griff ins Revers zu Kami-shio-gatame • Befreiung aus der Beinklammer • Angriff zwischen den Beinen <ul style="list-style-type: none"> ◦ Oberlage (als Angreifer): Gürteltechnik zu Yoko-shio-gatame (Gürtel diagonal unter den Beinen eng nehmen) ◦ Unterlage (als Verteidiger): Juji-gatame aus der eigenen Rückenlage • Positionswechsel <ul style="list-style-type: none"> ◦ Seoi-nage im Boden aus Bank- oder Bauchlage ◦ Aus der eigenen Bauchlage in die eigene Rückenlage, Angriff zwischen den Beinen
<p>Randori (4 Aufgaben-Randori à 2 min)</p>	<p>2 verschiedene „Aufgaben-Randori“ im Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gezielt Würfe aus dem Programm werfen • brasilianisches Randori <p>2 verschiedene „Aufgaben-Randori“ im Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> • rauskommen aus dem Haltegriff • Angriff gegen Bank oder Bauchlage