

2. Kyu (blau)

Mindestalter: 13. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: Vorkenntnisse werden stichprobenartig überprüft

Grundform der Wurftechniken

(7 Aktionen)

Yoko-otoshi
(beidseitig)
»Seitsturz«

Ashi-uchi-mata
»innerer Schenkelwurf«

Utsuri-goshi
»Hüftwechselwurf«



Eine beliebige Beingreiftechnik

Yoko-gake
(beidseitig)
»seitliches Einhängen«

Kata-ashi-dori
»mit einer Hand greifen«

oder
Kuchiki-taoshi
»den morschen Baum fällen«



Grundform der Bodentechniken

(4 Aktionen)

Juji-jime
»Kreuzwürgen«

Hadaka-jime
»freies, nacktes Würgen«



Okuri-eri-jime
»mit beiden Kragen würgen«

Kata-ha-jime
»die Schulter festlegen und würgen«



Anwendungsaufgaben Stand

(6 Aktionen)

Drei der fünf Wurftechniken aus je zwei Situationen werfen



Yoko-gake

Beingreiftechnik



Kuchiki-taoshi

Morote-gari

Anwendungsaufgaben Boden

(8 Aktionen)

Aus je zwei verschiedenen Standardsituationen die vier Würfetechniken anwenden

Juji-jime

Hadaka-jime



aus der Rückenlage

gegen die Bauchlage



gegen die Bank von der Seite

aus der Rückenlage

Okuri-eri-jime

Kata-ha-jime



gegen die Bank

gegen die Bank von vorne



aus der Rückenlage

gegen die Bank von hinten

Randori

(5 Randori à 2 Min.)

Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen.



z.B. Kuchiki-taoshi bei extrem einseitigem Kragengriff

z.B. O-soto-gari bei extremer Auslage in Ai-yotsu

z.B. Hikkomigaeshi bei extrem abgebeugter Haltung

Bodenrandori – auch unter Einbezug von Shime-waza



Okuri-eri-jime aus der Rückenlage

Juji-jime aus der Rückenlage

Kata-ha-jime von vorne gegen die Bank

Kata

(6 Aktionen)

Nage-no-kata, 3. Gruppe: Ashi-waza



1. Okuri-ashi-barai



2. Sasae-tsuri-komi-ashi



3. Uchi-mata

Das Zeremoniell sollte in Ansätzen beherrscht werden. Abstriche bei der Ausführungsqualität sind durchaus zulässig.