

# 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** *oder*  
»mit einer Hand greifen«



**Kuchiki-taoshi**  
»den morschen Baum fallen«



## 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-otoshi**



**Ashi-uchi-mata**



**Utsuri-goshi**



**Yoko-gake**



**Beingreiftechnik**



Kuchiki-taoshi

Morote-gari

## Anwendungsaufgaben Boden

(8 Aktionen)

Aus je zwei verschiedenen Standardsituationen die vier Würgetechniken anwenden

**Juji-jime**



aus der Rückenlage

**Hadaka-jime**



gegen die Bauchlage



gegen die Bank von der Seite



aus der Rückenlage

**Okuri-eri-jime**



gegen die Bank

**Kata-ha-jime**



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-votsu



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.