

2. Kyu: blauer Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Grundform der Wurftechniken* (5 Aktionen)	Yoko-otoshi	Ashi-uchi-mata	Utsuri-goshi	Yoko-gake	
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime	
Anwendungsaufgabe Stand (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen 				
Anwendungsaufgabe Boden (4 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Aus je 1 Standardsituation Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden 				
Randori (3 x 3 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/ oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen. • Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime-waza) 				
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza (nur zu einer Seite) 				

* eine der Wurftechniken auch zur anderen Seite