



2. Kyu – Grad :blauer Gürtel
Mindestalter: 13. Lebensjahr

Vorkenntnisse: stichprobenartig
Falltechnik: Ukemi

Freier Fall (beidseitig)

Grundform der Wurftechniken: 7 Aktionen



Yoko-otoshi
(beidseitig)



Ashi-uchi-mata



Utsuri-goshi



Yoko-gake
(beidseitig)



Kata-ashi-dori

Anwendungsaufgaben Stand: 6 Aktionen

3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen.

Grundform der Bodentechnik:



Juji-Jime



Hadaka-Jime



Okuri-eri-jime



Kata-ha-jime

Anwendungsaufgaben Boden : 4 Aktionen

Aus je 1 Standardsituation **Juji-jime**, **Hadaka-jime**, **Okuri-eri-jime** und **Kata-ha-jime** anwenden

Randori (5 Randori a 2min)

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

Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime-waza)

Kata : **Nage-no-kata** Gruppe **Ashi-waza**

Okuri-ashi-barai
(beidseitig)

Sasae-tsuri-komi-ashi
(beidseitig)

Uchi-mata
(beidseitig)

Anwendungsaufgabe Judo SV	Umfang	
Stand	6 Aktionen	Zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriff Zwei Verteidigungshandlungen gegen Griffe am Unterarm / Handgelenk. Zwei Abwehrtechniken (Ableiten) gegen Atemitechniken des Angreifers.
Boden	4 Aktionen	Zwei Verteidigungshandlungen gegen Haltegriffe Zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe am Boden.