



## 2. Kyu (Blaugurt) Judo Erwachsene

**Ukemi Waza:** Mae-/Yoko-/Ushiro-Ukemi (über Hindernis)

### **Nage-Waza** (Wurftechnik)

Sumi-Gaeshi (Eckenwurf)  
Tani-Otoshi (Talfallzug)  
Hane-Maki-Komi (Springdrehwurf)  
Sukui-Nage (Schaufelwurf)  
Utsuri-Goshi (Wechselhüftwurf)  
O-Guruma (Grosses Rad)  
Soto-Maki-Komi (Aussendrehwurf)  
Uki-Otoshi (Schwebebandzug)

### **Katame-Waza** (Kontrolltechnik)

Kansetsu Waza (Hebeltechniken)

- Ude-Hishigi-Hiza-Gatame
- Ude-Hishigi-Ashi-Gatame
- Ude-Hishigi-Waki-Gatame
- Ude-Hishigi-Hara-Gatame

Shime Waza (Würgetechniken)

- Hadaka-Jime
- Okuri-Eri-Jime
- Kata-Ha-Jime

## **Techniken**

3 **Renraku-Waza** (Kombinationstechnik) aus Nage-Waza (Wurftechnik)

3 Renraku-Waza aus Katame Waza (Kontrolltechnik)

3 Kaeshi-Waza (Gegentechnik) aus Nage-Waza

3 Kaeshi-Waza aus Katame-Waza

2 **Übergänge** von **Nage-** (Wurftechnik) in **Kansetsu-Waza** (Hebeltechnik)

**Befreiung** aus 4 **Osae-Waza** (Festhalter) in 2 Formen



# Nage-No-Kata

1. bis 3. Gruppe (Uke und Tori)

## 1. Te-Waza

- Uki-Otoshi
- Ippon-Seoi-Nage
- Kata-Guruma

## 2. Koshi-Waza

- Uki-Goshi
- Harai-Goshi
- Tsuru-Komi-Goshi

## 3. Gruppe

- Okuri-Ashi-Barai
- Sasae-Tsurikomi-Ashi
- Uchi-Mata

Shiai

## Theorie

Erklärung von **Koshi-** (Hüfttechnik), **Te-** (Hand-, Arm-, Schultertechnik) und **Ashi-Waza** (Fusstechnik) anhand von je zwei Techniken.

Kenntnisse der jap. Ausdrücke

Verhalten im Dojo

Kuatsukenntnisse: Massnahme nach Schlag in Solar Plexus

Kenntnis der Kampfrichterausdrücke und der Kampfregeln

Hajime	anfangen
Mate	fertig, Griff lösen
Hikiwake	unentschieden
Sono-Mama	nicht bewegen
Toketa	Haltegriff gelöst
Soremade	zu Ende, fertig
Ippon	Punkt, 10 Wertungspunkte
Wazaari	Fastpunkt, 7 Wertungspunkte
Yuko	Fast-Wazaari, 5 Wertungspunkte
Koko	Fast-Yuko, 3 Wertungspunkte
Kinsa	Vorteil, 1 Wertungspunkt
Shido	Belehrung, Hinweis, entspricht Koka
Hansoku-Make	Disqualifikation, entspricht Ippon

Der Prüfling sollte vor der Prüfung 1 Training geleitet haben.

Der Prüfling muss 1 technischen SJV Kurs besucht haben.

Für die 2. Kyu- Prüfungen werden auch Stichproben aus den vorhergehenden Prüfungen gemacht.