



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道

Prüfungsprogramm 2.Kyu blau

alle Techniken des Grundprogrammes werden in flüssiger, präziser, situativer Form ausgeführt

Wurftechniken werden verkettet und Konter, Finten und Kombinationen werden geübt

Die für den 2. Kyu markierten Standtechniken sind Empfehlungen, es können auch andere Techniken aus dem Technikpool – Erweiterung ausgewählt werden

Pflichttechniken sind mit * gekennzeichnet

Die Bodentechniken sind aus sinnvollen Ausgangssituationen bzw. aus Übergang zum Boden auszuführen

Zwei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition

Die Randori entfallen bei Nachweis von Teilnahme an 3 offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung



Württembergischer Judo-Verband e.V.



Begriffe

Bei den Wurftechniken wird zwischen Linksauslage (Hidari kumi kata) und Rechtsauslage (Migi kumi kata) unterschieden

Kenka yotsu – gegengleiche Auslage

Beispiel: Tori in Rechtsauslage, Uke in Linksauslage

Ai yotsu – gleiche Auslage

Beide Partner nehmen die gleiche Auslage ein

Tsugi-ashi	Steppschritt
Suri-ashi	gleiten (schlurfen) auf der Tatami
Ayumi-ashi	normales Gehen
Ukemi-waza	Falltechniken
Nage-waza	Wurftechniken
Ne-waza	Bodentechniken
Osae-komi-waza	Haltegriffe
Kensetsu-waza	Hebel
Shime waza	Würger

柔道

2. Kyu blau Stand Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage



Tani-otoshi



Okuri-ashi-barai



Tsure-goshi



Soto-makikomi *



Kata-guruma

18 von 28 Wurftechniken

6 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm

* Verbindliche Techniken

Je 1 Konter, Finte, Kombination

Griff erarbeiten (einschl. Griff lösen) und mit Wurf aus Ai-yotsu
und in Kenka Yotsu abschließen



Sumi-gaeshi *



Uki-otoshi



Ko-uchi-makikomi



Ura-nage



Utsuri-goshi



Ashi-guruma

2. Kyu blau Boden Erweiterungsprogramm



Hiza-gatame



Sankaku-gatame



Ashi-gatame



Hara-gatame



Gyaku-juji-jime *

3 Shime-waza (Würger)

* Verbindliche Techniken

Acht Techniken aus den Musterlösungen des DJB

- Wiederholung aus 7. bis 4.Kyu zusätzlich
- zwei Positionswechsel aus einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition



Tsukkomi-jime



Okuri-eri-jime
(Koshi-jime) *



Sankaku-jime



Sode-guruma-jime



Okuri-eri-jime



Kataha-jime



Hadaka-jime



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



Lösungsbeispiele 2.Kyu



Uki-goshi (links)



Ko-soto-gake



Tai-otoshi



Sode-tsurikomi-goshi (links)



Ippon-seoi-nage (links)



O-uchi-gari



De-ashi-barai (links)



Morote-seoi-nage



Uchi-mata



Harai-goshi



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



Lösungsbeispiele 2.Kyu



Sumi-gaeshi *



Soto-makikomi *



Ashi-guruma

← alternativ →



Utsuri-goshi



Tomoe-nage



Tani-otoshi



Okuri-ashi-barai

Je 1 x Finte Konter Kombination

Positionswechsel aus Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



Lösungsbeispiele 2.Kyu



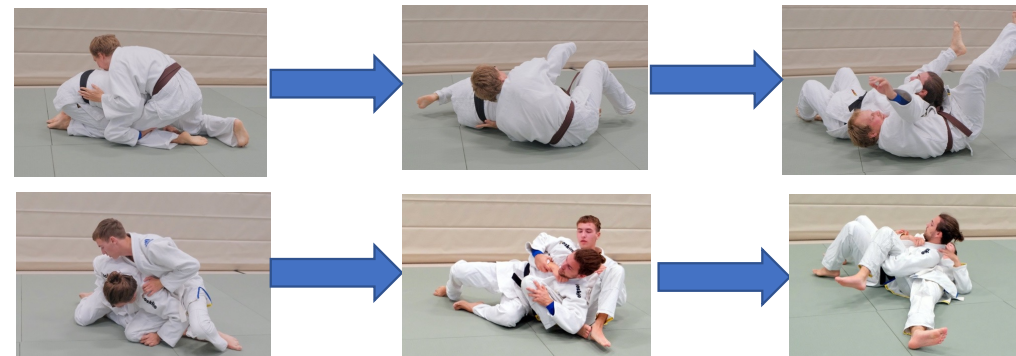
Gyaku-juji-jime *



Okuri-eri-jime
(Koshi jime) *



Hadaka-jime



Positionswechsel aus Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition



Württembergischer Judo-Verband e.V.



Lösungsbeispiele Grundprogramm

Haltegriffwechsel



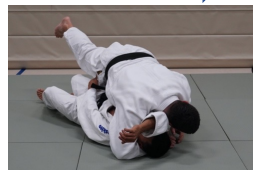
von Kesa-gatame



nach Ura-gatame



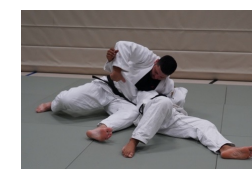
von Tate-shiho-gatame



nach Kesa-gatame



von Kami-shiho-gatame



nach Ushiro-kesa-gatame

柔道

Umdreher



Ansatz von Kopfseite

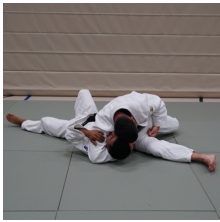


Oben



Seite

Grundprogramm Boden 7. – 4. Kyu



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Ushiro-kesa-gatame



Ura-gatame



Uki-gatame



Ura-shiho-gatame



Ude-gatame

Anforderungen zu den Graduierungen sind in den Programmbeschreibungen der jeweiligen Graduierungsstufen festgelegt



Umdreher



Waki-gatame



zw. den Beinen

Befreiung aus Haltegriffen mittels



Ude-garami



Juji-gatame

Angriff gegen



Rückenlage

Angriff aus



Rückenlage



Beinklammer lösen



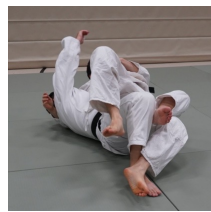
Angriff gegen Bank



Bauchlage



Beinklammer



Brückenrolle