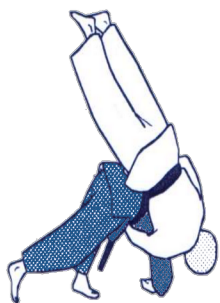


Kyu-Graduierungsprogramm - 2. Kyu (ab 12 Jahren)

Nage-Waza (Wurftechniken): Techniken aus der Bewegung werfen - 22 Aktionen

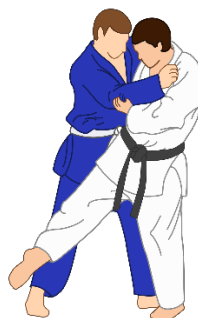
Soto-Maki-Komi
(Äußeres Einrollen)



Sumi-Gaeshi
(Eckenwurf)



Ashi-Guruma
(Beinrad)



Utsuri-Goshi
(Hüftwechselwurf)



Tomoe-Nage
(Kreiswurf)



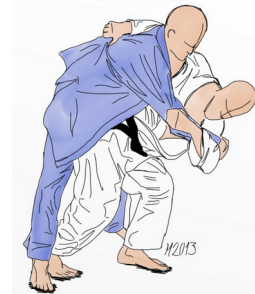
Tani-Otoshi
(Talfallzug)



Okuri-Ashi-Barai
(Fußnachfegen)



Tsuri-Goshi
(Hüftzug)



Eine Grifferarbeitung mit Niederwurf aus Ai-Yotsu
Eine Grifferarbeitung mit Niederwurf aus Kenka-Yotsu
Demonstration von 2 Konter
Demonstration von 2 Kombination/Finte
8 Wurftechniken aus den Vorkenntnissen

Ne-Waza (Bodentechniken) - 14 Aktionen

Shime-Waza (Würgetechniken) - Aus Standardsituationen erarbeiten

Gyaku-Juji-Jime



Okuri-Eri-Jime



Hadaka-Jime



Kataha-Jime



Zwei Positionswechsel im Bodenkampf um in eine Vorteilsposition zu kommen
4 Osae-Komi-Waza
4 Kansetsu-Waza

Theorie

Würgeprinzip
Indizien das jemand bei der Würge eingeschlafen ist
Erste-Hilfe bei abgewürgten Sportlern
Abwehrverhalten gegen Würgetechniken
5 Wurfprinzipien von Ashi-Waza

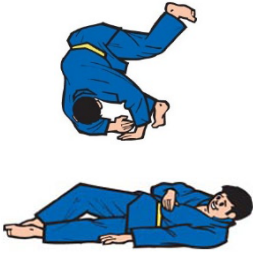
Randori (Übungskämpfe) - 4 Aktionen

Je 2-Mal Übungskämpfe im Stand und im Boden
Alternativ Nachweis der Teilnahme an 3 Wettkämpfen

Vorkenntnisse – Werden Stichprobenartig abgefragt (Sperrfach)

Fallschule

Zempo-Ukemi
(Vorwärts-Rolle)



Ushiro-Ukemi
(Fallschule Rückwärts)



Yoko-Ukemi
(Seitwärts)



Durchreißer



Würfe

Ashi-Waza

O-Uchi-Gari
(Großes inneres wegsicheln)



Ko-Uchi-Gari
(kleines inneres wegsicheln)



O-Soto-Gari
(Großes äußeres Sicheln)



O-Soto-Otoshi
(Großes äußeres Stürzen)



De-Ashi-Barai
(Fußfeger)



Ko-Soto-Gate
(Kleines äußeres einhängen)



Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
(Hebezugfußhalten)



Uchi-Mata*
(Innenschenkelwurf)



*Kann als Koshi-Waza geworfen werden

Koshi-Waza

Uki-Goshi
(Hüftschwung)



O-Goshi
(Großer Hüftwurf)



Koshi-Guruma
(Hüfttrad)



Harai-Goshi
(Hüftfeger)



Tsurikomi-Goshi
(Hebehüftwurf)



Sode-Tsurikomi-Goshi
(Ärmel Hebehüftwurf)



Te- und Kata-Waza

Ippon-Seoi-Nage
(Schulterwurf)



Kata-Seoi-Nage
(Schulterwurf)



Morote-Seoi-Nage
(Schulterwurf)



Tai-Otoshi
(Körpersturz)

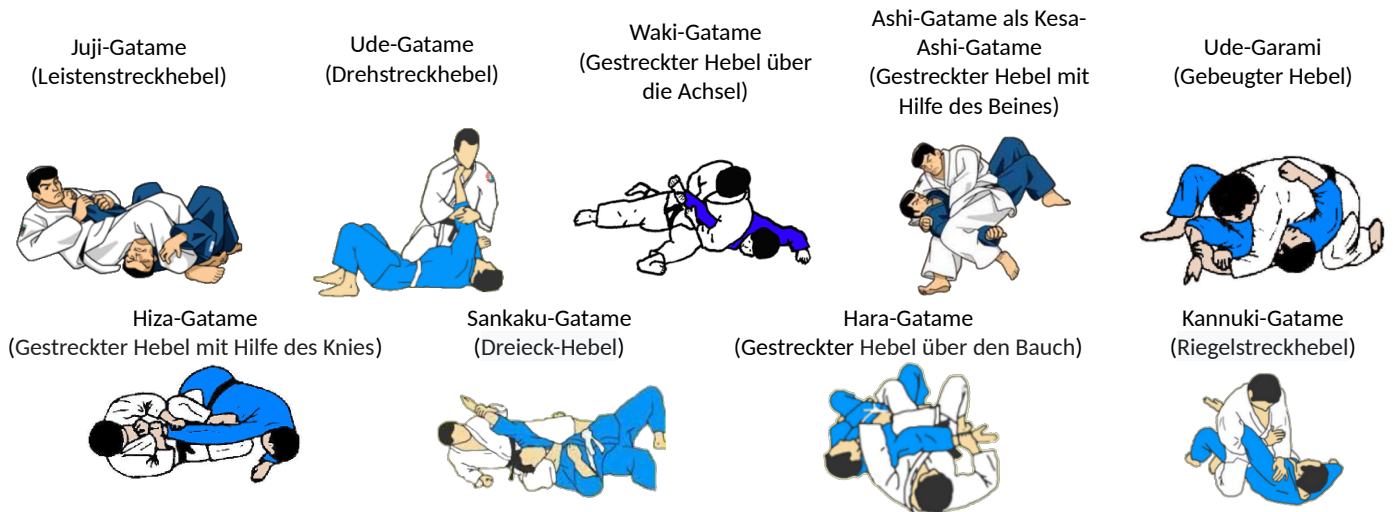


Boden

- Übergang von Stand zu Boden in eine Festhalten - 3 Aktionen
- 2 Umdreher aus der Bank und 1 Umdreher aus der Bauchlage zu einer Festhalte - 3 Aktionen
- Lösen einer Beinklammer während Tori von Ukes-Beinen angreift
- Lösen einer Beinklammer während Tori Uke in einer Festhalte hat
- Weiterer Angriff gegen Ukes Bauch- oder Bankposition zu einer Festhalte z.B. Sankaku
- Angriff aus der eigenen Rückenlage in einen Hebel oder Festhalte gehen
- Angriff aus der gegnerischen Rückenlage in einen Hebel oder Festhalte gehen
- 4 Befreiungen aus den 4 Grundfesthalten



Kansetsu-Waza (Hebeltechniken) - Aus Standard-Situationen erarbeiten



Theorie

Judo-Werte

Mut, Respekt, Selbstbeherrschung, Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Ernsthaftigkeit, Hilfsbereitschaft, Wertschätzung, Höflichkeit, Freundschaft

Vokabeln

- Mate - Stopp
- Hajime - Beginnen
- Rei - Verbeugen
- Sone-Mama - Nicht mehr bewegen und sprechen
- Yoshi - Wieder bewegen und sprechen
- Yoko-Ukemi - Seitwärts Fall
- Osae-Komi - Festhalte gültig
- Toketa - Festhalte ungültig
- Sore-Made - Das war's / Kampfende
- Ushiro-Ukemi - Fallschule Rückwärts
- Nage-Waza - Wurftechniken
- Ne-Waza - Bodentechniken
- Koshi-Waza - Hüftwurftechniken
- Ashi-Waza - Fusswurftechniken
- Te-Waza - Hand- und Schultertechniken

Judo-Theorie - Selbsterarbeitung

- Befreiungsarten:
 - auf den Bauchlegen
 - Beinklammer
 - Durch Brücke
 - Aufrichten (Sit-Up)
 - Zwischen die Beine nehmen
- 6 verschiedene Situationen wofür es Shido gibt
- 6 verschiedene Situationen wofür es Hansoku-make gibt
- Woher kommt Judo
- Wer hat das moderne Judo erfunden
- Was ist der Kodokan
- Wann wurde der Kodokan gegründet

Checkliste für die Prüfung

Name:				
Nage-Waza				
Eine Grifferarbeitung mit Niederwurf aus Ai-Yotsu				
Eine Grifferarbeitung mit Niederwurf aus Kenka-Yotsu				
Demonstration 2 Konter				
Demonstration 2 Kombination/Finte				
8 Wurftechniken aus den Vorkenntnissen				
Ne-Waza				
4 Osae-Komi-Waza		4 Kansetsu-Waza		
Theorie				
Erklärung von Würgeprinzip				
Indizien für Abwürgung				
Erste-Hilfe für Abgewürgte				
Abwehrverhalten gegen Würgetechniken				
5 Wurfprinzipen von Ashi-Waza				