



Prüfungsprogramm 2. Kyu (Blau)



Name: _____

Ukemi (Falltechnik)

Aus der zügigen Bewegung, jeweils beide Seiten Rolle vorwärts, seitwärts und rückwärts und freier Fall zu beiden Seiten





	Rechts	Links
<input type="checkbox"/> Fallübung vorwärts (über Partner/Hindernis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fallübung seitwärts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fallübung rückwärts (über Partner/Hindernis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> freier Fall (Flieger)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nage-waza (Wurftechnik)

18 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken*
- 6 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je eine Grifferarbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu

Erweiterungsprogramm

	Rechts	Links
<input type="checkbox"/>  Soto-makikomi*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>  Sumi-gaeshi*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>  Ashi-guruma*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>  Utsuri-goshi*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tomoe-nage



Tani-otoshi



Okuri-ashi-barai



Tsurigoshi

Grundprogramm – Wurftechniken Hauptseite

Rechts

Links



Uchi-mata



Harai-goshi



Tsurikomi-goshi



Tai-otoshi



Morote-seoi-nage



Uki-goshi

Grundprogramm – Wurftechniken Gegenseite



Koshi-guruma



Ippon-seoi-nage

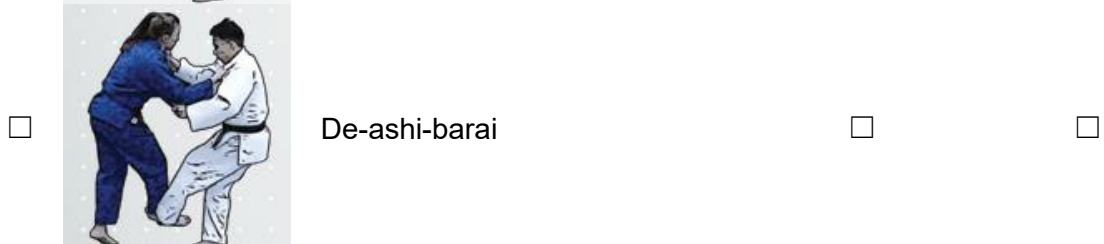
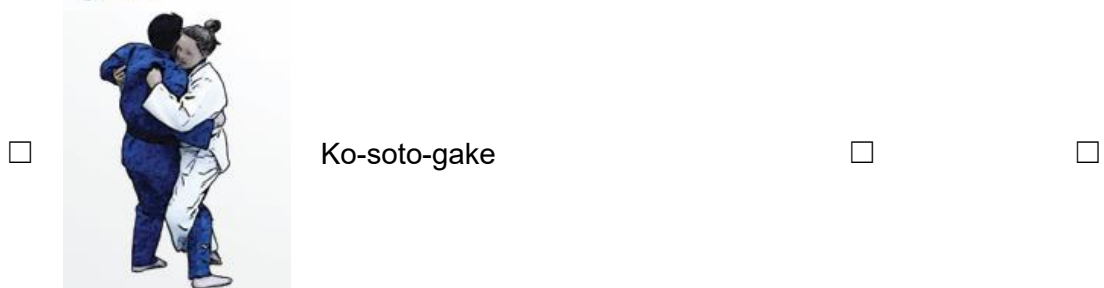
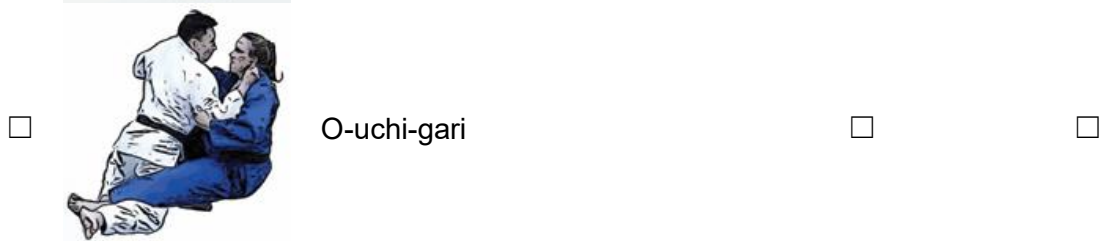
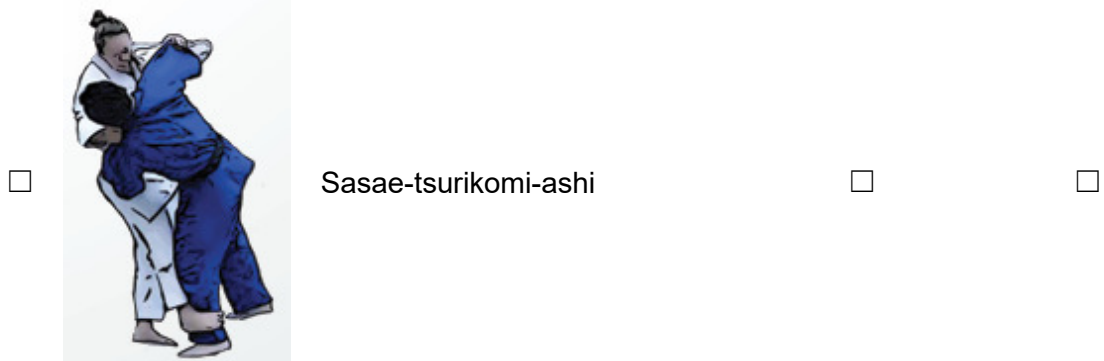
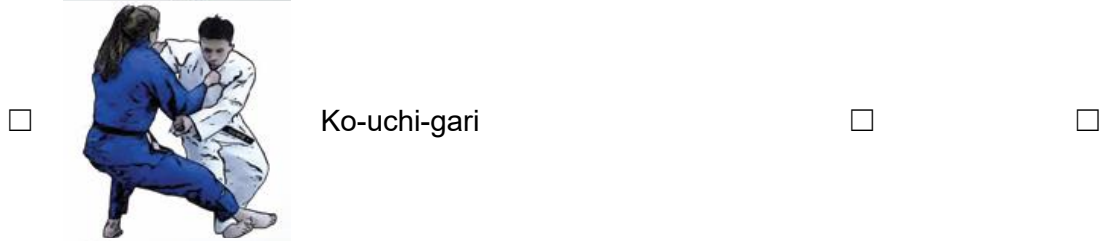
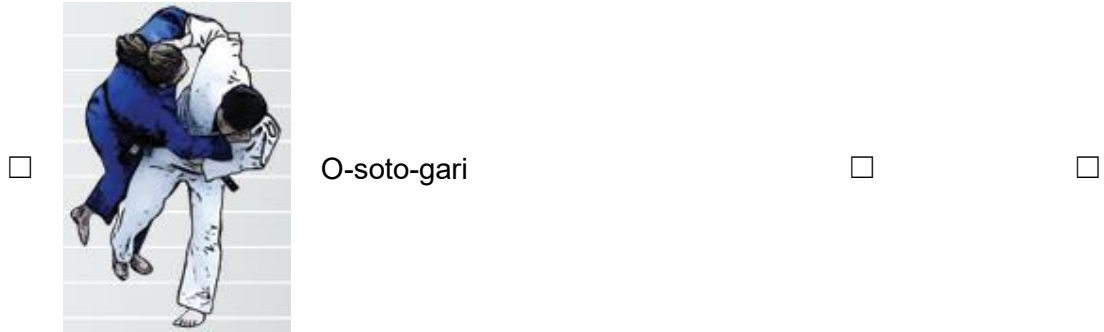


Sode-tsurikomi-goshi



O-goshi

Grundprogramm - Fußtechniken



1 Konter

- Uke greift an mit
Tori kontert durch

1 Finte

- Angriff von Tori mit
weiter zu

1 Kombination

- Angriff von Tori mit
nach Abwehrreaktion von Uke zu

Grifferarbeitung

- mit Wurf aus Ai-yotsu
- mit Wurf aus Kenka-yotsu

Katame-waza (Haltetechnik)

- 3 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu
- 2 Positionswechsel

Erweiterungsprogramm - Würgetechniken

-  Gyaku-juji-jime*

-  Okuri-eri-jime (Koshi-jime)*

-  Hadaka-jime*

-  Kataha-jime*

Erweiterungsprogramm - Hebeltechniken

-  Hiza-gatame



Sankaku-gatame

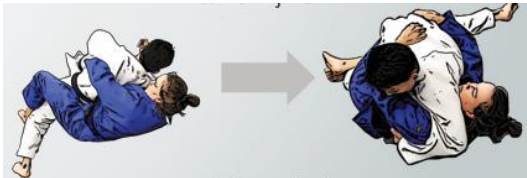


Ashi-gatame



Hara-gatame

Erweiterungsprogramm – Positionswechsel



von: _____

durch: _____

zu: _____



von: _____

durch: _____



zu: _____

Grundprogramm



Juji-gatame



Ude-garami



Waki-gatame



Ude-gatame



Angriff gegen die gegnerische Rückenlage



Angriff aus der eigenen Rückenlage



sich auf Bauch drehen



ein Bein klammern



zwischen die Beine nehmen



durch Brücke überrollen



Angriff gegen die Bank



Ushiro-kesa-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Uki-gatame



Ura-gatame



Umdrehen gegen Bauchlage



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Übergang vom Werfen zum Halten