

Anforderungen Blaugurt 2. Kyu

Anzahl Lektionen: 80

SJV-Pass: notwendig

Mindest-Alter: 13 Jahre

Verbandskurse: keine

Kata: nach Vorgabe Trainer (1+2. Gruppe Nage-No-Kata)

Selbstverteidigungsformen: nach Vorgaben Trainer

1. Nage-Waza

Japanisch	Deutsch	Links	Rechts
Hane-Goshi	Hüftsprungwurf		
Ashi-Guruma	Fussrad		
O-Guruma	Grosses Rad		
Sukui-Nage	Schaufelwurf, Eckwurf		
Te-Guruma	Handrad		
Ushiro-Goshi	Hüftgegenwurf, Hintere Hüfte		
Utsuri-Goshi	Wechsel Hüftwurf, Versetzte Hüfte		
Morote-Gari	Beidhändiger Feger		
Kushiki-Daoshi	Einen morschen Baum umdrücken		
Uki-Otoshi	Flatterndes Fallenlassen		

2. Katame-Waza

Japanisch	Deutsch	Links	Rechts
Ude-Garami	Armbeuge Hebel		
Ude-Hishigi-Waki-Gatame	Armbiegen durch Achselhöhlekontrolle		
Ude-Hishigi-Ashi-Gatame	Armbiegen durch Fusskontrolle		
Ude-Hishigi-Te-Gatame	Armbiegen durch Handkontrolle		
Juji-Jime	Kreuzwürger		
Okuri-Eri-Jime	Vom Rücken beide Kragen würgen		
Kata-Ha-Jime	Einseitiges Würgen		
Kata-Te-Jime	Einhändiges Würgen		

3. Kuatsu

- Seitenlagerung
- Alarmkette
- ABC

4. Zusätzliches

- Freier Fall
- Mae-Ukemi kniend
- Alle Wurftechniken mit je 2 wirksamen Vorbereitungen zeigen
- Tokui-Waza in alle Bewegungsrichtungen, gegen einen links- und rechtskämpfenden Judoka und gegen einen Judoka, der mit beiden Armen sperrt
- 2 Renraku-Waza zur Tokui-Waza, einmal als Angriff und als Abschluss
- Alle Katame-Waza als Abschluss eines Angriffs und einer Verteidigung aus einer Grundsituation des Bodenkampfes
- Stand-Boden-Übergang gegen einen Angriff im Stand
- Shiai oder 1. Gruppe aus Nage-No-Kata