

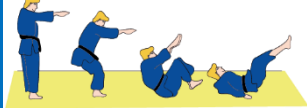


2. Kyu (blau): „Die Judo-Taktik“

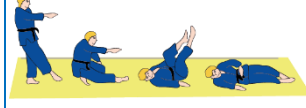
Ukemi und Partnerverhalten

Ukemi-waza aus der zügigen Bewegung

Ushiro-ukemi (rückwärts)



Yoko-ukemi (seitwärts)



Mae-mawari-ukemi (Rolle vorwärts)



Jiyu-ukemi (freier Fall)



Herstellen der Ausgangssituation für die Anwendung

von Nage waza

- Positionen zum Gegner
- Kumi-kata
- Gehen/Bewegen auf der Matte

von Katame-waza

- Übergang Stand/Boden
- Kniestand (beidseitig)
- Banklage/Bauchlage
- Beinklammer/-schere

Abwehrverhalten gegen Würgetechniken

passive Verteidigung

- Abschirmen des Halses

aktive Verteidigung

- Verhinderung des Griffeinsatzes
- Umschlingen des Halses verhindern
- der Hauptdruckrichtung/Wirkrichtung ausweichen
- Unterbrechung der Arbeitsweise der jeweiligen Würger

Nage-waza

sechs Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm, zwölf Wurftechniken aus dem Grundprogramm

Soto-Maki-Komi



Sumi-Gaeshi



Utsuri-Goshi



Tomoe-Nage



Tani-Otoshi



Okuri-Ashi-Barai



Harai-Goshi



Morotote-seoi-nage



Ippon-Seoi-Nage



Tai-Otoshi



Tsuri-Komi-Goshi



O-Goshi



Uki-Goshi



De-Ashi-Barai



Uchi-Mata



O-Soto-Otoshi



O-Uchi-Gari



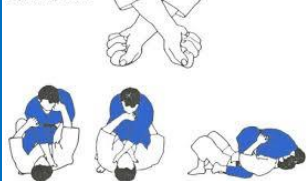
Ko-Uchi-Gari



Katame-waza

drei Würgetechniken aus dem Erweiterungsprogramm

Gyaki-Juji-Jime



Okuri-Eri-Jime



Kata-Ha-Jime



acht Lösungen für Standardsituationen

- ein Übergang von Werfen zum Halten: z.B. TORI wirft *Uki-goshi* und hält anschließend *Hon-kesa-gatame*
- eine Umdrehtechnik aus der Bauchlage
- Lösen der Beinklammer
- ein Angriff gegen Bank
- ein Angriff aus der eigenen Rückenlage
- ein Angriff gegen die gegnerische Rückenlage
- zwei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition

Randori

- Teilnahme an drei offiziellen Wettkampf seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judo-Pass)
- alternativ: je zwei Aufgaben-Randori im Stand und am Boden zu je 3 Minuten