

2. Kyu (blauer Gürtel)

Mindestalter: 13 Jahre (Jahrgang)

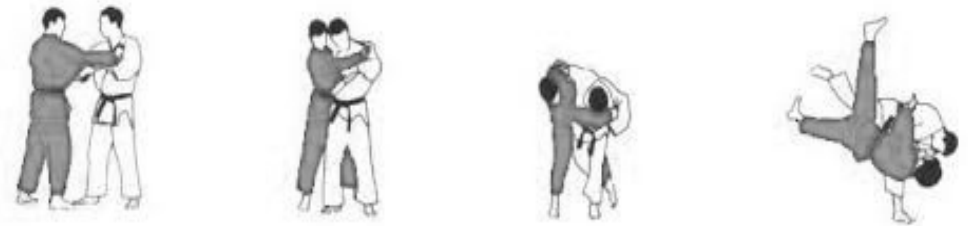
1. Vorkenntnisse

stichprobenartig

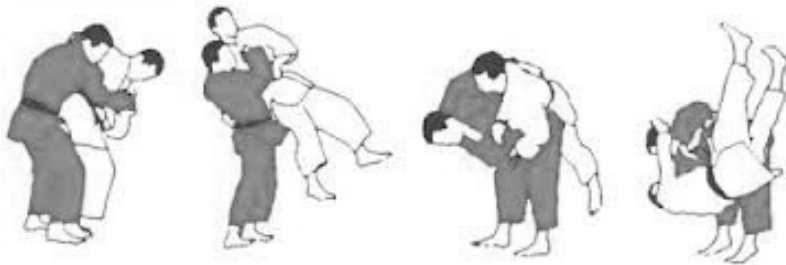
2. Grundform der Wurftechnik (5 Aktionen, eine der Techniken auch zur anderen Seite werfen)



Yoko-otoshi



Ashi-uchi-mata



Utsuri-goshi

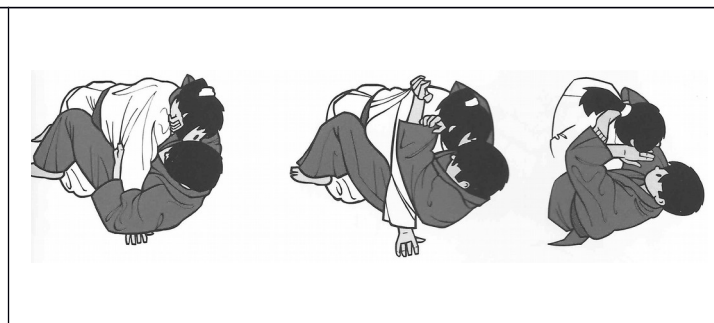


Yoko-gake

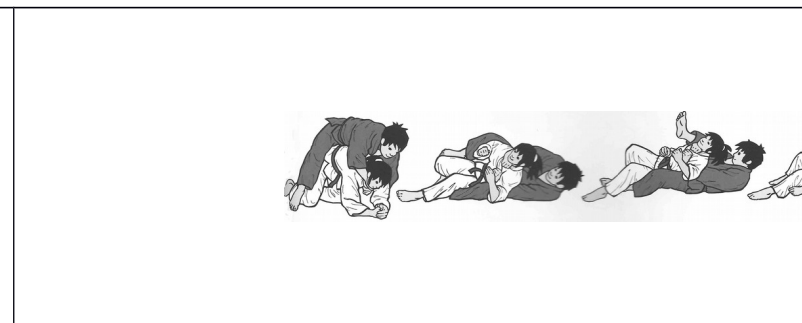
3. Grundform der Bodentechnik (4 Aktionen)



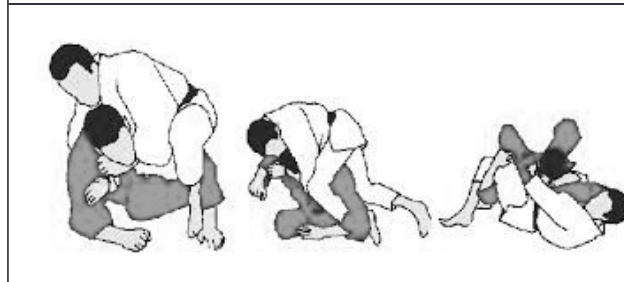
Juji-jime



Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Kata-ha-jime

Lexikon			
<i>Ashi-uchi-mata</i>	Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins	<i>Kata-ashi-dori</i>	ein Bein greifen
<i>Ashi-waza</i>	Fußtechniken	<i>Kata-te-jime</i>	mit einer Hand würgen
<i>Hadaka-jime</i>	freies Würgen	<i>Kuchiki-taoshi</i>	wörtl. „den morschen Baum fällen“
<i>Yoko-otoshi</i>	Seitsturz	<i>Utsuri-goshi</i>	Hüftwechselwurf
<i>Juji-jime</i>	Kreuzwürgen	<i>Okuri-eri-jime</i>	mit beiden Kragen würgen
		<i>Yoko-gake</i>	Seitliches Einhängen, seitlicher Körpersturz

4. Anwendungsaufgaben Stand (6 Aktionen)

- Drei der oben genannten Techniken aus je zwei verschiedenen sinnvollen Situationen werfen.

5. Anwendungsaufgaben Boden (4 Aktionen)

- Aus je einer Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden.

6. Randori (3 Randori á 3 Min)

- Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen
- Bodenrandori (unter Einbeziehung der Shim-waza).

7. Kata

Nage-no-kata: Gruppe Ashi-waza (nur zu einer Seite)