

## Aktionen für Prüfung zum 2. Kyu – blau

Ukemi (Fallen) aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle, freier Fall  
Würfe aus den Programmen 7. – 4. Kyu

		
Morote-seoi-nage	Sode-tsurikomi-goshi	O-soto-gari (links)
		
Tai-otoshi	Ippon-seoi-nage (links)	Sasae-tsurikomi-ashi
		
Ashi-uchi-mata	Uki-goshi (links)	O-uchi-gari
		
Harai-goshi	Koshi-guruma (links)	De-ashi-barai

Es sind insgesamt 18 Würfe zu zeigen







Würfe aus dem Erweiterungsprogramm davon für blau mindestens **sechs**  
Pflichttechniken Soto-maki-komi und Sumi-gaeshi

		
Tomoe-nage * Pflicht	Tani-otoshi * Pflicht	Tsure-goshi
		
Okuri-ashi-barai	Soto-makikomi	Sumi-gaeshi
		
Ashi-guruma	Utsuri-goshi	Ura-nage
		
Ko-uchi-makikomi	Uki-otoshi	Kata-guruma

➔ Je ein Konter, eine Finte, eine Kombination

➔ Griff erarbeiten einschließlich Griff lösen und mit Wurf aus Ai-yotsu und in Kena-yotsu abschließen

Bodentechniken 3 Shime-waza davon Gyaku-juji-jime und Koshi-jime als Pflichttechnik

		
Gyaku-juji-jime * Pflicht	Okuri-eri-jime (Koshi-jime) *	Hadaka-jime
		
Kataha-jime (Arm festlegen)	Sode-guruma-jime	Sode-guruma -jime (Variante)

8 Situationen aus 7. , 6. , 5. und 4.Kyu

			
Von Kesa-gatame nach Ura-gatame	Übergang von Stand in Juji-gatame	Aus Verteidigung Bank -> Koshi-kesa-gatame	Befreiung aus Kesa-gatame mit Brückenrolle
			
Befreiung aus Beinklammer	Angriff gegen Bank-verteidigung	Gyaku-ude-gatame aus Rückenlage	Umdreher gegen Bauchlage – Kami-shiho-gatame

➔ 2 Positionswechsel aus Verteidigung in eine günstige Angriffsposition  
Je 2 Stand und Boden Randori