

2. Kyu

Falltechnik

Rückwärts

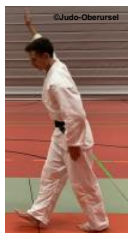


Freier Fall

Seitwärts



Vorwärts (Liegenbleiben und Aufstehen)



Grundprogramm „Stand“ (18 Wurftechniken aus 7.-2. Kyu)

Hauptseite



Soto-maki-komi

Fußtechnik

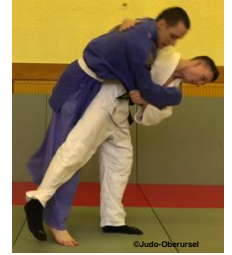


Sumi-gaeshi

Gegenseite



Utsuri-goshi



Ashi-guruma

Je eine Grifferarbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu abschließen

1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination

Technik Vorführen und Erklären

Grundprogramm „Boden“ (11 Aktionen)

Aus einer sinnvollen Situation:

Gyaku-juji-jime



Okuri-eri-jime



Hadaka-jime



Kata-ha-jime



2 Positionswechsel, Wiederholung der Standardsituationen des 7.-4. Kyu

2. Kyu

Randori

Je 2 Randori im Stand und Boden zu je 3 Minuten
(Alternativ Teilnahme an mindestens drei offiziellen Wettkämpfen)

Lexikon (japanische Begriffe)

1. Randori	freies Üben
2. Rei	Gruß
3. Tori	derjenige, der die Aktion macht (wörtlich: „Greifer“)
4. Uke	derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich: „Nehmer“)
5. Soto-maki-komi	äußeres Einrollen/ Einwickeln
6. Sumi-gaeshi	Ecken-Kippe
7. Utsuri-goshi	Hüftwechselwurf
8. Ashi-guruma	Beinrad
9. Ai-yotsu	gleiche Ausgangslage
10. Kenka-yotsu	Gegengleichergriff
11. Gyaku-juji-jime	umgekehrtes Kreuzwürgen
12. Okuri-eri-jime	mit beiden Kragen würgen
13. Hadaka-jime	freies Würgen
14. Kata-ha-jime	einen Arm festlegen und würgen
15. Kyu	Schülergrad
16. Randori	Übungskampf

Definition:

Hauptseite: Wurf wird mit dem Rechtsgriff geworfen

Gegenseite: Wurf wird mit dem Linksgriff geworfen