PRÜFUNGSPROGRAMM ZUM 2. KYU

(Empfohlenes Mindestalter: 13 Jahre)

KATA (ASHI – GRUPPE)

1. Okuri-Ashi-Barai	
2. Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	
3. Uchi-Mata	

STANDTECHNIKEN (ALLE TECHNIKEN AUS ZWEI SINNVOLLEN SITUATIONEN WERFEN)

• Yoko-Otoshi - beidseitig	
• Ashi-Uchi-Mata	
• Utsuri-Goshi	
• Yoko-Gake - beidseitig	
• Kibisu-Gaeshi	

BODENTECHNIKEN

• Juji-Jime	aus Ukes Bankposition	(Sode-Guruma)	
	aus Toris Unterlage	(Gyaku-Juji-Jime)	
• Hadaka-Jime	aus Toris Unterlage		
	aus Ukes Bauchposition		
• Okuri-Eri-Jime	aus Ukes Bankposition	(Gyaku-Okuri-Eri-Jime)	
	aus Ukes Bankposition		
• Kata-Ha-Shime	aus Ukes Bankposition	gerollt	
	aus Ukes Bankposition		

RANDORI (3MAL 3 MINUTEN)

VOKABELN

• Ashi-uchi-mata	Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins
• Ashi-waza	Fußtechniken
• Hadaka-jime	Freies Würgen, „nacktes“ Würgen
• Juji-jime	Kreuzwürgen
• Kata-ha-jime	Einen Arm festlegen und würgen
• Okuri-eri-jime	Mit beiden Kragen würgen
• Utsuri-goshi	Hüftwechselwurf
• Yoko-gake	Seitliches Einhängen; seitlicher Körpersturz
• Yoko-otoshi	Seitsturz
• Shime-Waza	Würge-Techniken

PSV Olympia Berlin
柔道
JUDOTEAM