



Prüfungsübersicht - 2. Kyu (blau)

Name: _____

alle bisherigen Falltechniken | 18 Wurftechniken | davon 6 aus dem Erweiterungsprogramm | darunter verbindlich eine beliebige Variante von Sumi-gaeshi und Soto-makikomi | je ein Konter, Kombination, Finte |Grifferarbeitung mit Wurf aus gleichem (Ai-Yotsu) und gegengleichem (Kenka-yotsu) Griff



O-goshi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Ippon-seoi-nage

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Sasaе-tsukomi-ashi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Uchi-mata*

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Tomoe-nage*

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Uki-goshi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Tai-otoshi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Morote-seoi-nage

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Harai-goshi*

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



O-uchi-gari

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



De-ashi-barai

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Tsurikomi-goshi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



O-soto-gari*

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Sode-tsukomi-goshi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Koshi-guruma

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Ko-uchi-gari

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Ko-soto-gake

- Mache ich Konter
 Kombination Finte

Grundprogramm

Erweiterungsprogramm



Soto-makikomi*

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Sumi-gaeshi*

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Ashi-guruma

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Utsuri-goshi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte

Erweiterungsprogramm



Prüfungsübersicht - 2. Kyu (blau)

drei Würgetechniken (Shime-waza) aus dem Erweiterungsprogramm | darunter verbindlich Gyaku-juji-jime und Okuri-eri-jime (als Koshi-jime) | acht Lösungen für Standardsituationen : Wiederholung vom 7. - 4.Kyu und zusätzlich zwei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition | Abwehrverhalten gegen Würgetechniken

