



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 | Grifferarbeit 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



Sasae-tsuri-komi-ashi

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Uchi-mata*

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Tomoe-nage*

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Soto-makikomi*

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Uki-goshi

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



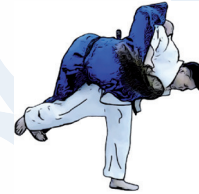
Tai-otoshi

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Morote-seoi-nage

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Harai-goshi*

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Tani-otoshi*

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Sumi-gaeshi*

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte

Grundprogramm



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



Okuri-ashi-barai

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Ko-uchi-gari

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Ko-soto-gake
Ko-soto-gari

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Sode-tsuri-komi-goshi

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Koshi-guruma

- ☐ Mache ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Tsuru-goshi

- ☐ 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

Erweiterungsprogramm



Gyaku-juji-jime*

☐ Mache ich



Okuri-eri-jime (Koshi-jime)*

☐ Mache ich



Hadaka-jime

☐ Mache ich



Kataha-jime

☐ Mache ich

