



2. Kyu (blau): „Die Judo-Taktik“

Anforderungen an Kyu-Grade im DJB (Rev. 1.01, Stand 1. Juli 2022)

Das **Werfen** erweitert sich auf **achtzehn** wählbare Beispiele aus dynamischen Situationen. Davon **6 Techniken** aus dem Erweiterungsprogramm, 12 aus dem Grundprogramm

Erweiterungsprogramm Stand

Tomoe-nage (Kopfwurf)	Tani-otoshi (Talfallzug)	Okuri-ashi-barai (beide Füße fegen)	Tsuri-goshi (Hüftgegenwurf)
 <p>Tomoe-nage*</p>	 <p>Tani-otoshi*</p>	 <p>Okuri-ashi-barai</p>	 <p>Tsuri-goshi</p>
Soto-maki-komi*	Sumi-gaeshi*	Ashi-guruma (Fußrad)	Utsuri-goshi (Hüftwechselwurf)
 <p>Soto-makikomi*</p>	 <p>Sumi-gaeshi*</p>	 <p>Ashi-guruma</p>	 <p>Utsuri-goshi</p>
Ura-nage	Ko-uch-maki-komi Kleines inneres Einrollen	Uki-otoshi (Eckenkippen)	Kata-guruma (Schulterrad)
 <p>Ura-nage*</p>	 <p>Ko-uchi-makikomi*</p>	 <p>Uki-otoshi</p>	 <p>Kata-guruma</p>
1 Konter z. B.	1 Finte z. B.	1 Kombination z. B.	

*Verbindliche Techniken

- Grifferarbeitung (einschl. Griff lösen) mit abschließendem Wurf aus Ai-yotsu (gleiche Auslage) und Kenka-yotsu (gegengleiche Auslage)

Bodenprogramm





3 Shime-waza (Würgetechniken) aus dem Erweiterungsprogramm Boden

Gyaku-juji-jime* (Kreuzwürge–Daumen außen)	Okuri-eri-jime als Koshi-jime* (Kragenwürge)	Hadaka-jime (freies Würgen)	Kataha-jime (Würgen mit festlegen der Schulter)
 Gyaku-juji-jime*	 Okuri-eri-jime („Koshi-jime“)*	 Hadaka-jime	 Kataha-jime

*verbindliche Techniken

8 Lösungen aus DJB-Musterlösungen

- 2 Positionswechsel aus einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
- 6 Aktionen aus den folgenden Aufgaben des 7. bis 4. Kyu

Juji-gatame (Leistenstreckhebel)	Ude-garami (Armbeugehebel)	Waki-gatame (Achselstreckhebel)	Ude-gatame (Armverdrehstreckhebel)
 Juji-gatame*	 Ude-garami*	 Waki-gatame	 Ude-gatame

- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
- 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage
- Varianten von Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame
- drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche
- ein Übergang vom Werfen zum Halten
- eine Umdrehtechnik gegen die Bauchlage von Uke in eine Haltetechnik
- Befreiungen aus Haltetechniken (z. B. auf den Bauch drehen, Bein klammern, zwischen die Beine nehmen, durch Brücke überrollen)
- ein Angriff gegen die Bankposition (z. B. umdrehen und halten)
- Lösen der Beinklammer

Randori /Shiai

- Teilnahme an mindestens drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Prüfung (Nachweis im Judopass) - alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

- Fallen aus zügiger Bewegung: rückwärts, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten)
- freier Fall (Durchreißer)
- Abwehrverhalten gegen Würgetechniken