

## Prüfungsprogramm: Blaugurt (2. Kyu)

### 1. Voraussetzungen

Alter:	mindestens 14 Jahre
Anzahl Lektionen:	mindestens 80
Pass:	notwendig
Kurse:	zwei technische Kurse
Trainingsleitung:	2 – 5 Einwärmen und Ukemi
Gradierung:	3. Kyu (inkl. Beherrschung des Programms)

### 2. Allgemeines

Ausdrücke:	Zen, Sei-Ryoku-Zen-Yo, Ji-Ta-Kyo-Ei
Verein:	Kenntnisse über die Vereinsstruktur

### 3. Ukemi

Mae-ukemi	Sturz
Freier Fall (freie Rolle)	nach einer Seite (migi oder hidari)

### 4. Nage-waza

Hane-goshi	Hüftsprungwurf (angesprungene Hüfte)
Ashi-guruma	Knierad (Beinrad)
O-guruma	Grosses Rad
Sukui-nage	Schaufelwurf
Te-guruma	Handrad
Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf (Hintere Hüfte)
Utsuri-goshi	Wechsel-Hüftwurf (Versetzte Hüfte)
Morote-gari	Mit beiden Händen sicheln
Kuchiki-daoshi	Einen morschen Baum umdrücken
Kata-guruma	Schulter-Rad
<i>Uki-otoshi</i>	<i>Flatterndes Fallenlassen</i>

### 5. Katame-waza

Ude-garami	Armbeugehebel
Ude-hishigi-waki-gatame	Mit Hilfe der Körperseite hebeln (Arm biegen durch Achselhöhlenkontrolle)
<i>Ude-hishigi-ashi-gatame</i>	<i>Mit Hilfe des Fusses hebeln (...durch Fusskontrolle)</i>
<i>Ude-hishigi-te-gatame</i>	<i>Mit Hilfe der Hand hebeln (...durch Handkontrolle)</i>
Juji-jime	Kreuzwürgen
Okuri-eri-jime	Vom Rücken mit beiden Kragen würgen
<i>Kata-ha-jime</i>	<i>Einseitiges Würgen</i>
<i>Kata-te-jime</i>	<i>Einhändiges Würgen</i>

## 6. Bewegungsaufgaben

Nage-waza:

- Mit je zwei verschiedenen Vorbereitungen, drei davon beidseitig
- Tokui-waza (Lieblingstechnik) in allen Bewegungsrichtungen und gegen einen rechtskämpfenden, einen linkskämpfenden und einen mit den Armen sperrenden Uke
- Renraku-waza, einmal mit Tokui-waza beginnend, einmal damit abschliessend

Katame-waza:

- Als Abschluss aus Grundsituation des Bodenkampfs

## 7. Zusatzaufgaben

Übergang Stand - Boden:  
Shiai

Zwei, nach Angriff durch Uke mit Nage-waza  
Kampf: Teilnahme an einem regionalen Wettkampf oder ein  
zusätzlicher Kurs (Kata-, Kuatsu- oder technischer Kurs)

Nage-no-kata

Form des Werfens: Te-, Koshi- und Ashi-waza

*Kursiv* = nur Erwachsene

