



Prüfungsprogramm Blaugurt 2.Kyu

1) Theorie

- *Kenntnisse der Etikette*
- *Japanisch bis 10 zählen*
- *Würfe mit Japanischen Namen ansagen*

2) Falltechniken (8)

- *Judorolle nach vorne*
- *Judorolle rückwärts*
- *Judorolle nach vorn über ein Hindernis, was mindestens 1/3 der Körperhöhe des Angreifers entspricht*
- *Sturz vorwärts*
- *Sturz Rückwärts von Sitzhöhe aus*
- *Freier Fall*
- *Rad*
- *Handstand abrollen*

3) Ausweichen (4)

- *90° seitwärts, weiterführen mit Hilfe der Hände*
- *Seitwärts*
- *Rückwärts*
- *Vorwärts*

4) Blocken (6)

- | | |
|---|---------------------|
| - <i>Unterarmblock nach oben</i> | <i>Age-Uke</i> |
| - <i>Unterarmblock nach unten, Außenseite</i> | <i>Gedan Barei</i> |
| - <i>Doppelblock</i> | <i>Morote Uke</i> |
| - <i>Unterarmblock nach unten, Innenseite</i> | <i>Sukni Uke</i> |
| - <i>Unterarmblock vor dem Körper, Innenseite</i> | <i>Sodo-Ude Uke</i> |
| - <i>Kreuzblock</i> | <i>Juji Uke</i> |

5) Schläge/Stöße (6)

- | | |
|--|----------------------|
| - <i>gerader Fauststoß zum Körper</i> | <i>Oi-tsuki</i> |
| - <i>„verkehrter“ Fauststoß</i> | <i>Gyaku-tsuki</i> |
| - <i>Schnappschlag</i> | <i>Uraken-uchi</i> |
| - <i>Handaußenkantenschlag</i> | <i>Shuto-uchi</i> |
| - <i>Handinnenkantenschlag waagrecht</i> | <i>Haito-uchi</i> |
| - <i>Ellbogenstoß vorwärts</i> | <i>Mae-Empi-uchi</i> |

6) Fußtritte (5)

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| - <i>Fußstoß vorwärts</i> | <i>Mae Geri ke-komi</i> |
| - <i>Fußstoß seitwärts</i> | <i>Yoko Geri ke-komi</i> |
| - <i>Fußtritt vorwärts</i> | <i>Mae Geri ke-age</i> |
| - <i>Halbkreisfußtritt</i> | <i>Mawaschi Geri</i> |
| - <i>Rückwärtstritt</i> | <i>Ushiro Geri</i> |

7) Würfe (8)

- *Tai otoshi*
- *O soto otoshi*
- *O soto gari*
- *Kubi nage*
- *Ogoshi*
- *Sasae tsurikomi ashi*
- *Hiza otoshi*
- *Sumi otoshi*
- *O soto guruma*
- *Obi otoshi*
- *Utshi maki kome*
- *O soto maki kome*
- *Seio Nage*
- *Ippon Seio Nage*
- *Hari Goshi*
- *Hane Goshi*
- *Tome Nage*

8) Hebel (8)

- *Armbeugehebel auf dem Rücken (Polizeigriff)*
- *Armstreckhebel vor dem Bauch zum Boden geführt (kein Bauchstreckhebel)*
- *Armbeugehebel über der Schulter*
- *Daumenhebel*
- *Bauchstreckhebel*
- *Armstreckhebel über der Schulter*
- *Handkipphebel (aus Revers fassen)*
- *Beinbeugehebel (aus Halbkreistritt)*

9) Würgegriffe (8)

- *Unterarmwürge von hinten im Stand (Nelson)*
- *Kreuzwürge am Boden*
- *Knöchelwürge durch das fassen am Revers*
- *Revere-Würge in der Bank mit Hilfe des Beins*
- *Unterarmwürge aus der Bank durch nach hinten schieben des Angreifers*
- *Schalgriff*
- *Beinwürger*
- *Reverswürge aus der Rolle über die Bank*

10) Festlegegriffe (4)

- *Kesa katame*
- *Schalgriff*
- *Ude garami (Finger 4 Arm)*
- *Kami shiho gatame (auf den Kopf gelegt und am Gürtel gehalten)*

11) Transportgriffe (4)

- *Kreuzfesselgriff*
- *Armbeugehebel über der Schulter (rückwärts abtransportieren)*
- *Armstreckhebel vor dem Bauch (Handgelenk blockieren)*
- *Armbeugehebel auf dem Rücken (Umgreifen, Arm auf dem Rücken blockieren)*

Abwehr gegen

1) Hand/Arm fassen (8)

1. **Griff ans Handgelenk**
 - mit Hilfe der 2. Hand zum Daumen hin rausdrehen
 - Hand fixieren, Armbeugehebel über der Schulter
 - Bauchstreckhebel
 - Handdrehhebel
2. **Festes Handgeben**
 - Armbeugehebel auf dem Rücken (Polizeigriff)
 - Schulterstreckhebel
 - Daumenhebel
3. **Griff mit 2 Händen ans Handgelenk**
 - Zu den Daumen hin rausdrehen

2) Revers/Kragenfassen (5)

1. **gleichseitiges greifen**
 - Daumenhebel
 - Bauchstreckhebel
 - Kipphandhebel
2. **diagonales greifen**
 - Armstreckhebel vor dem Bauch zum Boden geführt
 - Sumi otoshi

3) Haare fassen (2)

1. **von vorne**
 - Handgelenkhebel durch rückwärts gehen
2. **von hinten**
 - Polizeigriff

4) Würgen -Stand, Boden (8)

1. **von vorne**
 - Tai otoshi
 - Armstreckhebel vor dem Bauch zum Boden geführt
 - Sumi otoshi
 - O soto otoshi
2. **von hinten**
 - Wurf über das Knie (Sukui nage)
 - Bein greifen und durchziehen
 - Polizeigriff
3. **am Boden**
 - mit beiden Händen in Rücklage würgen, Arme wegschlagen, seitlich runterwerfen

5) Brustumklammerung (7)

1. **von hinten unter den Armen**
 - Rückfallwurf über das Knie
 - Transportgriff Armbeugehebel über der Schulter
 - Ko-utshi gari – Bein runter drücken, Arm fixieren, von hinten fegen
2. **von hinten über den Armen**
 - Tritt auf den Fuß, Fingerhebel
 - Arm fixieren, Osoto maki kome
 - Armbeugehebel auf dem Rücken
 - Doppelfauststoß, Ellenbogenschlag

6) Kopfumklammerung (4)

1. **von vorne**
 - Gegenzug um den Kopf
2. **von der Seite**
 - Rückfallwurf über das Knie
 - Armbeugehebel auf dem Rücken
 - Innensichel

7) Nelson (2)

- *Seio Nage*
- *Schockschlag, Rückwurf*

8) Faustangriff (6)

1. *gerader Fauststoß zum Kopf*
 - *Unterarmblock nach aussen, Armbeugehebel auf dem Rücken*
 - *Unterarmblock nach innen, O soto gari*
2. *Schwinger zum Kopf*
 - *Unterarmblock nach aussen, Kubi nage*
 - *Sumi otoshi*
3. *Gerader Fauststoß zum Körper*
 - *90° ausweichen, Schulterstreckhebel*
 - *Nach hinten ausweichen, links greifen, Arm blockieren auf dem Rücken*

9) Fußangriff (4)

1. *gerader Fußstoß von vorne*
 - *Unterarmblock nach unten außen, Fauststoß zum Kopf*
 - *Zurückweichen, Kreuzblock, Bein fangen und in der Kniekehle umdrehen*
 - *Ausweichen nach vorne, von hinten fegen*
2. *Halbkreisfußtritt*
 - *In der Armbeuge fangen, kleine Innensichel*

10) Stock (6)

1. *von oben mit 1 Hand*
 - *90° ausweichen, Hand greifen, Handkipphebel*
2. *waagrecht schwingen, vorwärts gehen*
 - *mitschwingen, wenn der Arm vor dem Körper liegt dem Angreifer entgegen gehen, Schulter blockieren und O soto gari werfen*
 - *nach vorne vorbeigehen, von hinten Arm blockieren und würgen*
3. *von der Seite außen*
 - *reingehen, in einer Halbkreisbewegung weiterführen, Tai otoshi*
4. *beidhändiger Stich*
 - *ausweichen, in den Stich rein greifen, raus drehen, Gegenschlag*

11) Messer (6)

1. *gerader Stich*
 - *90° ausweichen, weiterführen, Armbeugehebel auf dem Rücken*
2. *von oben*
 - *Unterarmblock nach oben, Kreuzfesselgriff über der Schulter*
3. *von der Seite aussen*
 - *Doppelblock, Handkipphebel*
4. *Lockerer Stich von vorn*
 - *Fläche bieten, vom Ohr her fangen, Kipphandhebel, Beinwürger mit Armstreckhebel*

12) Pistole (3)

1. *von vorne*
 - *Oberkörper seitlich abdrehen, von außen auf die Pistole greifen, Armstreckhebel zum Boden*
 - *Oberkörper seitlich abdrehen, mit beiden Händen greifen, schocken, Gegner nach hinten werfen*
2. *von der Seite*
 - *Oberkörper nach hinten abdrehen, von innen auf die Pistole greifen, Handkipphebel*

13) Freie Angriffe

1. *1 Angreifer ohne Waffen, 1 Minute*
2. *3 Angreifer ohne Waffen*