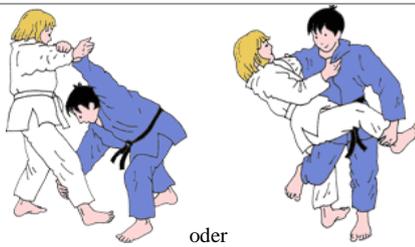


2. Kyu: Der BLAUGURT

Mindestalter: 13. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse	stichprobenartig		
Grundformen der Wurftechnik: (7 Aktionen)	Ashi- uchi- mata	Yoko- otoshi (beidseitig)	Utsuri- goshi (Wechselhüftwurf)
	Kata- ashi- dori oder Kochiki- taoshi (oder eine beliebige andere Beingreiftechnik)		Yoko- gake (beidseitig)
	 oder		
	Anwendungsaufgabe Stand: (6 Aktionen)		
	- 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen Situationen werfen.		

Grundformen der Bodentechnik:	Juji- jime Mit gekreuzten Unterarmen würgen	Hadaka- jime Würgen ohne Hilfe des Judogi	Okuri- eri- jime Mit Hilfe des Kragens würgen	Kata- ha- jime Würgen unter Festlegen eines Arms oder Schulter
				
Anwendungsaufgabe Boden: (8 Aktionen)	- Aus je 2 verschiedenen Standartsituationen Juji- jime , Hadaka- jime , Okuri- eri- jime und Kata- ha- jime anwenden.			
Randori (5 Randori à 2 Minuten)	- Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und-/ oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen. - Bodenrandori auch unter Einbezug von Shime- waza			
Kata	Nage- no- kata 3. Gruppe: Ashi- Waza:  Okuri-ashi-barai -/- Sasae-tsuri-komi-ashi -/- Uchi- mata			