

2.Kyu (blau)

Anforderungen Graduierung. Nach Demonstration Datum/Kürzel des Trainers bzw. Technik eintragen

UKEMI / PARTNERVERHALTEN				
Ukemi: aus zügiger Bewegung beidseitig	Alle bisherigen Ukemi	Partnerverhalten	Uke-Verhalten Stand/Boden	Abwehrverhalten gegen Würgetechniken
Datum/Kürzel:		Datum/Kürzel:		
NAGE WAZA ("wenn→dann-Situationen"; 12+6+3+2 Techniken)				
12 aus Grundprog. in N2, 6 aus Erw.prog. in N1	1: O-soto-gari	2: Harai-goshi	3: Uchi-mata	4: (Eindretech. HS)
Datum/Kürzel:				
5: (Eindretech. HS)	6: (Eindretech. HS)	7: (Eindretech. GS)	8: (Eindretech. GS)	9: (Eindretech. GS)
10: (Fußtechnik)	11: (Fußtechnik)	12: (Fußtechnik)	EP 1: z.B. Tomoe-nage	EP 2: z.B. Tani-otoshi
EP 3: Sumi-gaeshi	EP 4: Soto-makikomi	EP 5:	EP 6:	Niveau 1 (N1) = zweiphasige Grobform in mäßigem Tempo, Niveau 2 (N2) = verfeinerte Form in flüssigem Tempo
Konter (DJB-Lösung)	Finte (DJB-Lösung)	Kombination (DJB-Lösung)	Grifferarbeitung mit Wurf: Ai-yotsu	
Erweiterungsprogramm-Stand: Kata-gurma, Uki-Otoshi, Tsurigoshi, Utsuri-goshi, Ashi-guruma, Okuri-ashi-barai, Tomoe-nage, Sumi-gaeshi, Ura-nage, Tani-otoshi, Soto-makikomi, Ko-uci-makikomi Erweiterungsprogramm-Boden: Kata-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame, Ushiro-kesa-gatame, Ura-gatame, Uki-gatame, Waki-gatame, Ude-gatame, Hiza-gatame, Sankaku-gatame, Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime, Katate-jime, Kataha-jime, Hadaka-jime, Sode-guruma-jime, Tsukkomi-jime				

NAME: _____

Stand: 31.03.2025

2.Kyu (blau)

TSV Königsbrunn - Abteilung Judo

KATAME WAZA ("wenn→dann-Situationen"; 3+8 Techniken)				
3 Shime-waza aus Grund-/Erw.prog.	1: Gyaku-juji-jime	2: Okuri-eri-jime (als "Koshi-jime")	3:	
Datum/Kürzel:				
8 Lösungen aus DJB-Musterlösung/ Grundprogramm (N2)	1: Übergang vom Werfen zum Halten	2: Umdreher Bauch -> Halter	3: Lösen Beinklammer	4: Angriff gegen Bank
Datum/Kürzel:				
5: Angriff aus eig. Rückenlage	6: Angriff gegen Rückenlage	Positionswechsel (Verteidigung → Angriffspos.; N1)	Positionswechsel (Verteidigung → Angriffspos.; N1)	
SHIAI / RANDORI				
Teilnahme an 3 Wettkämpfen - alternativ Randori	Niveau 2: Löst einfache Situationen erfolgreich bei geringem Gegnerdruck			
	3 Min. Stand	3 Min. Stand	3 Min. Boden	3 Min. Boden
Datum/Kürzel:				
WISSEN (3. bis 1.Kyu)				
	Biomechanische Aspekte Nutzt einfache physikalische und biomech. Begriffe, um die Funktionalität von Fertigkeiten zu beschreiben	Methodische Aspekte Nennt die wesentlichen Übungs und Trainingsziele, die mit den gebräuchlichsten Übungsformen verfolgt werden (N2)	Pädagogische Aspekte Beschreibt typische Transfersituationen für die Judowerte im Judo und im Alltag (N2)	Regelkunde Begründet den Sinn verbotener Handlungen und beschreibt mit einfachen Worten die Philosophie der Bewertungen (N2)
Datum/Kürzel:				
VERHALTEN (3. bis 1.Kyu)				
	Selbstständigkeit Lernt, übt und trainiert konzentriert und zunehmend selbstgesteuert, um Fortschritte zu erreichen. Nutzt auch Medien (Bücher, Filme usw.) zur ergänzenden Information. (N2)	Sozialkompetenz Gibt weniger Erfahrenen Tipps und Hinweise zum Üben und bringt sich bei Gemeinschaftsaufgaben helfend ein (N2)		
Datum/Kürzel:				