

Wir
bewegen
was!

SPORTVEREINIGUNG
BESIGHEIM e.V.



Judo

SPVGG BESIGHEIM | Jahnstraße 9 • 74354 Besigheim

Die Techniken der vorigen Kyu-Grade werden vorausgesetzt.

2. Kyu (blau): „Die Judo-Taktik“

Ukemi-waza	Kopfstandüberschlag*			
Kumi-kata	Rücken und Ärmel (einseitig)	Arm abfangen, übergeben und auf Ukes Rücken greifen	R+L	
Nage-waza	Kata-guruma (Abtaucher)	Rückwärtsbewegung	R+L	u18
	Soto-maki-komi	Rückwärtsbewegung	R+L	
	Sumi-gaeshi	Rückwärtsbewegung	R/L	
	Yoko-sumi-gaeshi	aus Rücken und Ärmel (einseitig)	R/L	
Nage-waza (Kombination)	Sode-tsuri-komi-goshi – AUSWEICHEN – Kata-guruma (Abtaucher)		R+L	u18
Ne-waza (Shime-waza)	Gyaku-Juji-jime gegen Rückenlage			u18
	Hadaka-jime gegen Bauchlage		R/L	u18
	Kata-ha-jime gegen Bankposition	von hinten	R/L	u18
	Gyaku-kata-ha-jime gegen Bankposition	von vorne	R+L	u18
	Okuri-eri-jime (Koshi-jime) gegen Bauchlage	von der Seite	R+L	u18
Ne-waza	Positionswechsel Verteidigung – Angriff	Tori Bauchlage, Uke von vorne – Tori Rückenlage, Uke zwischen Toris Beinen		
Nage-waza – Ne-waza	Ippon-seoi-nage – AUSWEICHEN – Koshi-jime	nach vorne weiterführen	R+L	u18
Randori	2x Stand			
	2x Boden			

*keine Pflicht