



Okuri-eri-jime
(mit beiden Kragen würgen)



Kata-ha-jime
(Ein Arm / Schulter kontrollieren und würgen)

Anwendungsaufgaben Stand (6 Aktionen)

- Drei der genannten Wurftechniken aus je zwei verschiedenen Situationen werfen.

Anwendungsaufgaben Boden (8 Aktionen)

- Aus je zwei verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kata-ha-jime anwenden.

Randori (5 Randori á 2 Minuten)

- Im Stand-Randori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen.
- Boden-Randori (auch unter Einbezug von Shime-waza).

Randori in dieser Stufe sollte ein freies, spielerisches Üben mit leichtem „Kampfcharakter“ sein. Die beim Randori übenden Judoka sollten nicht verbissen gegeneinander kämpfen, sondern die gestellten Aufgaben sowohl im Stand als auch im Boden mit einem angemessenen Wechsel aus Anspannung und Lockerheit demonstrieren. Wenn auch nicht jeder Wurfansatz zum Erfolg führt ist dies ein Indiz dafür, dass beide Partner durch eine korrekte Verteidigung (nicht mit steifen Armen etc.) ein Mitfallen verhindern.

Kata

- Nage-no-kata: 3 Gruppe Ashi-waza (Okuri-ashi-barai, Sasai-tsuri-komi-ashi, Uchi-mata)

Lexikon zum 2. Kyu

Der Prüfling sollte gerade die Namen der Techniken kennen, die zum Bestehen der Prüfung erforderlich sind.

Ashi-uchi-mata	Innenschenkelwurf mit Hilfe des Bein
Ashi-waza	Wurftechniken, die überwiegend mit dem Bein ausgeführt werden
Hadaka-jime	Freies Würgen ohne zu Hilfenahme des Judogi
Juji-jime	Kreuzwürgen
Kata-ashi-dori	Ein Bein ergreifen
Kata-ha-jime	Ein Arm / Schulter kontrollieren und würgen
Kuchiki-taoshi	Wörtlich: „einen morschen Baum fällen“ (Beingreifer)
Ne-waza	Bodentechnik allgemein
Okuri-eri-jime	Mit beiden Kragen würgen
Utsuri-goshi	Hüftwechselwurf
Rio-ashi-dori	Beide Beine ergreifen
Shime-waza	Würgetechnik allgemein
Yoko-gake	Seitliches Einhängen
Yoko-otoshi	Seitsturz