




## Prüfungsprogramm Judo: 2. Kyu – Blauer Gurt

**JCA Zürich-Affoltern**  
Technische Kommission

### 1. Voraussetzungen

Alter:	13 Jahre
Anzahl Lektionen:	mindestens 80
Pass:	notwendig
Kurse:	1 Kurs (Inhalt Judo) kann durch eine Turnierteilnahme ersetzt werden
Trainingsleitung:	2 Einwärmen inkl. Ukemi-waza
Gradierung:	3. Kyu  (inkl. Beherrschung des Programms)
Shia:	2 Turnierteilnahmen (1 intern, 1 extern) können durch 2 Kurse (Inhalt Judo) ersetzt werden

### 2. Allgemeines

Vokabular:	Zen, Sei-Ryoku-Zen-Yo, Ji-Ta-Kyo-Ei
JCA:	Kenntnisse über die Vereinsstruktur

### 3. Ukemi

Mae-ukemi  
Yoko-ukemi  
Freier Fall (freie Rolle)

### Falltechnik

Sturz  
Sturz (migi und hidari)  
nach einer Seite (migi oder hidari)

### 4. Nage-waza

Hane-goshi  
Ashi-guruma  
O-guruma  
Sukui-nage  
Te-guruma  
Ushiro-goshi  
Utsuri-goshi  
Morote-gari  
Kuchiki-daoshi  
Kata-guruma  
Uki-otoshi

### Wurftechnik

Hüftspringwurf (angesprungene Hüfte)  
Knierad (Beinrad)  
Grosses Rad  
Schaufelwurf  
Handrad  
Hüftgegenwurf (Hintere Hüfte)  
Wechsel-Hüftwurf (Versetzte Hüfte)  
Mit beiden Händen sicheln  
Einen morschen Baum umdrücken  
Schulter-Rad  
Flatterndes Fallenlassen

### 5. Katame-waza

Ude-garami  
Ude-hishigi-waki-gatame  
  
Ude-hishigi-ashi-gatame  
Ude-hishigi-te-gatame  
Juji-jime  
Okuri-eri-jime  
Kata-ha-jime  
Kata-te-jime

### Kontrolltechnik

Armbeugehebel  
Mit Hilfe der Körperseite hebeln (Arm biegen durch Achselhöhlenkontrolle)  
Mit Hilfe des Fusses hebeln ([...] durch Fusskontrolle)  
Mit Hilfe der Hand hebeln ([...] durch Handkontrolle)  
Kreuzwürgen  
Vom Rücken mit beiden Kragen würgen  
Einseitiges Würgen  
Einhändiges Würgen

**JCA Prüfungsprogramm Judo:  
2. Kyu – Blauer Gurt**

**6. Bewegungsaufgaben**

Nage-waza:

- Mit je zwei verschiedenen Vorbereitungen, drei davon beidseitig
- Tokui-waza (Lieblingstechnik) in allen Bewegungs-richtungen und gegen einen rechtskämpfenden, einen linkskämpfenden und einen mit den Armen sperrenden Uke
- Renraku-waza, einmal mit Tokui-waza beginnend, einmal damit abschliessend

Katame-waza:

- Als Abschluss aus Grundsituation des Bodenkampfs

**7. Zusatzaufgaben**

Übergang Stand - Boden:

Zwei, nach Angriff durch Uke mit Nage-waza

**8. Kata**

Nage-no-kata

Form des Werfens; Te-waza (Handwürfe), Koshi-waza (Hüftwürfe), Ashi-waza (Fusswürfe) - Gruppen 1-3