



JUDO - CLUB - WETZIKON

Mitglied des Schweizerischen Judo-Verbandes (SJV) und des Zürcher Kantonalen Judo-Verbandes (ZJV)
www.judo-club-wetzikon.ch

2. Kyu Blau-Gurt

1. Nage-waza

Hane-goshi, Ashi-guruma, O-guruma, Sukui-nage, Te-guruma, Ushiro-goshi, Utsuri-goshi, Morote-gari, Kuchiki-daoshi

Alle Nage-waza aus 3., 4. und 5. Kyu.

2. Tokui-waza als Wurffamilie

- Lieblingswurf:
- Aus dem vorwärts, – rückwärts, – und seitwärts Laufen
- Ausfallschritt, offene Position, gegen links Kämpfer.
-
- Uke blockiert →
-
- Uke weicht aus →
-
- Sinnvolle Vorbereitung →
-
- Kombination →
-
- Kein Ippon →
-
- Konter zu →

3. Griff lösen und Situation ausnützen

- Ärmel lösen →

4. Renraku-waza

- 1. Techniken: →
- 2. Techniken: →



JUDO - CLUB - WETZIKON

Mitglied des Schweizerischen Judo-Verbandes (SVJ) und des Zürcher Kantonalen Judo-Verbandes (ZJV)
www.judo-club-wetzikon.ch

5. Kaeshi-waza

- 1. Techniken: →
- 2. Techniken: →

6. Hikkomi-waza

- 1. Nage-waza: → Katame-waza:
- 2. Nage-waza: → Katame-waza:

7. Kansetsu-waza

- 2x Ude-garami
-
-
- 2x Ude-hishigi-waki-gatame
-
-
- 2x Ude-hishigi-juji-gatame
-
-
- 1x Sankaku-gatame
-



JUDO - CLUB - WETZIKON

Mitglied des Schweizerischen Judo-Verbandes (SVJ) und des Zürcher Kantonalen Judo-Verbandes (ZJV)
www.judo-club-wetzikon.ch

8. Shime-waza

- 3x Juji-jime

-

-

-

- 2x Okuri-eri-jime

-

-

9. Drehtechniken

- 2x Bauchlage → Katame-waza

-

-

- 2x Böckli → Katame-waza

-

-

10. Angriff zwischen den Beinen

- 1x Tori in Rückenlage → Katame-waza

-

- 1x Uke in Rückenlage → Katame-waza

-



JUDO - CLUB - WETZIKON

Mitglied des Schweizerischen Judo-Verbandes (SJV) und des Zürcher Kantonalen Judo-Verbandes (ZJV)
www.judo-club-wetzikon.ch

11. Befreiung

- 2x aus Festhalter
-
-
- 1x aus Hebel
-
- 1x aus Würger
-
- 1x aus Beinklammer
-

12. Kampfrichterkenntnisse

- Fortlaufend während der Prüfung

13. Theorie

- Fortlaufend während der Prüfung