



Blau

Voraussetzungen:

- 80 Lektionen
- Kurs- oder Turnierteilnahme
- Dojo-Regeln, Einhaltung der Judo-Werte
- Selbstverteidigung: Abwehr von unbewaffneten Kontaktangriffen (interner Kurs, nach Absprache)
- frühestens mit 13 Jahren

| |
|----------------------------------|
| Ukemi |
| - Freier Fall nach einer Seite |
| - Mae-ukemi aus der Knieposition |

| |
|--------------------------|
| Nage-no-kata (als Tori) |
| - 2. Gruppe (Koshi-waza) |
| - 3. Gruppe (Ashi-waza) |

| |
|--|
| Nage-waza (Wurftechniken) |
| 1. Zeigen der unten genannten Würfe mit einer wirksamen Vorbereitung |
| 2. Zwei der unten genannten Würfe beidseitig |
| - Hane-goshi |
| - Ashi-guruma / O-guruma |
| - Harai-tsuru-komi-ashi |
| - Yoko-wakare |
| - Ushiro-goshi / Utsuri-goshi |

| |
|---|
| Ne waza (Bodentechniken) |
| 1. Zeigen der Bodentechniken als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation des Bodenkampfes. |
| 2. Zeigen eines Abschlusses mit einer Kansetsu-waza (Hebeltechnik) und einer Shime-waza (Würfetechnik) aus einer Grundsituation des Bodenkampfes. |
| - Ude-garami |
| - Ude-hishigi-waki-gatame |
| - Okuri-eri-jime |
| - Juji-jime (nami, gyaku, kata) |
| - Kata-ha-jime |

| |
|---|
| Zusatzaufgaben |
| - Zeigen zweier Übergänge Stand-Boden, nach Abwehr von Ukes Angriff. |
| - Zeigen einer Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen (jeweils beidseitig) |
| - Vorkenntnisse aus den vorherigen Gürtelprüfungsanforderungen |