



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
Morote gari / Kuchiki daoshi
Sukui nage / Te guruma
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