

## **2. KYU (BLAU)**

### **Nage-waza:**

Alle Nage-waza beidseitig (rechts und links) aus der Bewegung

### **Koshi-waza:**

UTSURI-GOSHI  
O-GURUMA

### **Te-waza:**

UKI-OTOSHI  
SUKUI-NAGE

### **Ma-sutemi-waza:**

SUMI-GAESHI

### **Yoko-sutemi-waza:**

TANI-OTOSHI  
HANE-MAKI-KOMI  
SOTO-MAKI-KOMI

### **Katame-waza:**

#### **Kansetsu-waza:**

UDE-HISHIGI-HIZA-GATME  
UDE-HISHIGI-ASHI-GATME  
UDE-HISHIGI-WAKI-GATME  
UDE-HISHIGI-HARA-GATME

#### **Shime-waza:**

HADAKA-JIME  
OKURI-ERI-JIME  
KATA-HA-JIME

### **Wurftechnik:**

#### **Hüfttechnik:**

Versetzte Hüfte  
Grosses Rad

#### **Hand- und Schultertechnik:**

Flatterndes Fallenlassen  
Löffelnder Wurf

#### **Selbstfalltechnik in Rückenlage:**

Eck-Umwurf

#### **Selbstfalltechnik in Seitenlage:**

Tal-Fall  
Angesprungenes Einrollen  
Äusseres Einrollen

### **Kontrolltechnik:**

#### **Hebeltechnik:**

Armbiegen durch Knie-Kontrolle  
Armbiegen durch Bein-Kontrolle  
Armbiegen durch seitliche Kontrolle  
Armbiegen durch Bauch-Kontrolle

#### **Würgetechnik:**

Nacktes Würgen  
Gleitendes Kragenwürgen  
Einseitiges Würgen

