2° Kyu - Blauwe gordel

6 maanden 70 lessen **in het jaar van 15jaar worden**
Te volgen Katatrainingen : 6

1. Ukemi en Kata

Migi - Hidari Yoko Ukemi-Zempo-kaiten	rechtse - linkse
Ushiro-Ukemi	achterwaartse val

Nage No Kata : 2 de groep Koshi Waza : Uki Gochi - Harai Gochi - Tsuri Komi Gochi
: 3 de groep Ashi-Waza : Okuri Ashi Barai - Sae Tsuri Komi Ashi - Uchi-Mata

Traingsvormen : Tandoku Renshiu - trainen met ingebeelde partner
Uchi-Komi - opeenvolgende aanvallen met partner
Randori - oefengevecht resultaat heeft geen belang
Yaku Soku Geiko : oefenen technieken soepel werken,balansverstoring,afwerking verzorgen
Tai Sabaki in Nage Waza - draaiende verplaatsing

2. Tachi-Waza (rechtstaande werptechniek)

Tai Otochi	vooroverkantelen van het lichaam
Okuri Achi Barai	beide voeten zijwaarts vegen
Uchi Mata	binnen dijworp
Ko Uchi Gari	kleine binnewaartse beenveeg

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep
Uitvoeren worpen lagere Kyu's in verplaatsing en schakelen

3. Osae-waza (houdgreeptechnieken)

Uitvoeren houdgrepen in Yaku-Soku-Geiko,schakelen,bevrijdingen

Shime-Waza - Wurgingen + 1 toepassingen + 1 variante

Juji-Jime groep: Nami - Gyaku - Kata	gekruiste wurgingen
:Nami-Juji-Jime	gewoon gekruiste wurging
:Gyaku-Juji-Jime	omgekeerde gekruiste wurging
:Kata-Juji-jime	tegengestelde gekruiste wurging
Okuri-Eri-Jime	Wurging met beide kragen
Hadaka-Jime	Wurging met naakte hand
Kataha-Jime	vleugellamwurging

Kansetsu-Waza - Klemmen + 1 toepassingen + 1 variante

Ude-Garami	klemtechniek op opgerolde arm
Ude-Gatame	klemtechniek op gestrekte arm
Juji-gatame	klemtechniek met gekruiste benen
Hiza-Gatame	klemtechniek met knie
Waki_Gatame	klemtechniek met oksel

Ne-waza (grondtechnieken)

Verdediging:Tori op rug - uke staat recht tussen de benen van tori 3 vormen
Tori op rug - uke zit op knieën tussen de benen van tori 3 vormen
Aanval: Uke op 4 punten,Tori aan zij ,hoofdzijde,achter kanteltechnieken

5. Houdingen en verplaatsingen uitvoeren

Ayumi-Achi	voeten kruisen elkaar (al glijdend)
Tsugi-Ashi	voeten mogen elkaar niet kruisen (al glijdend)
Shizen-Hon-Tai	natuurlijke houding
Jigo-Tai	verdedigingshouding
Shizen-Hontai	natuurlijke aanvalshouding

6. Woordenschat

Kennis wedstrijdregelement,tekens scheidrechter,voordelen ,nadelen(strafpunten)
Kennis wedstrijdregelement,verloop van wedstrijd: poule,lijn en herkansing