

EXAMENPROGRAMMA voor ORANJE GORDEL, 4^{de} kyu.

Algemeen:

Houdingen recht en op de grond, aanvalshouding en verdedigingshouding.

- (01) Verplaatsingen: in nage-waza, ayumi-ashi en tsugi-ashi, in katame-waza, in ruglig en in halve kniestand.
- (02) Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd.
Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen.

Ukemi (valtechnieken):

- (03) Achterwaartse val in verplaatsing achterwaarts.
- (04) Zijwaartse val in verplaatsing zijwaarts, rechts en links.
- (05) Voorwaartse rol in verplaatsing voorwaarts.
- (06) Plankval uit stand.

Nage-waza (worpen):

Worpen van wit links en rechts uitvoeren.

- (07) Hiza-guruma. (08) Seoi-nage.
- (09) Ippon-seoi-nage.
- (10) O-goshi. Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Katame-waza (houdgrepen/grondtechnieken):

Houdgrepen van wit links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van wit.

- (11) Kesa-gatame.
- (12) Kuzure-kami-shiho-gatame.
- (13) Ushiro-kesa-gatame.

Schakelen van houdgreep naar houdgreep.

- (14) Aanval op grond: uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke.
- (15) Aanval op grond: uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen.



Op weg naar
oranje gordel

HIZA-GURUMA
KNIIEWIEL



YOKO-UKEMI
ZIJWAARTE VAL RECHTS EN LINKS
IN VERPLAATSING



SEOI-NAGE
SCHOUDERWORP



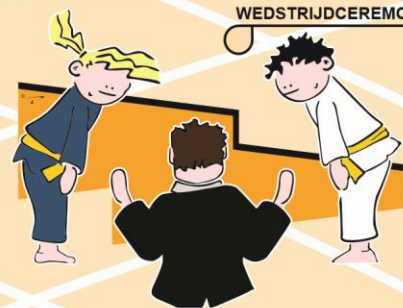
KESA-GATAME
MET DE ZIJDE HOUDEN



AANVAL
UKE IN 4 PUNTEN
TORI VOOR UKE (x2)



WEDSTRIJDCEREMONIE



O-GOSHI
GROTE HEUP



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN HOUDEN



USHIRO-UKEMI
ACHTERWAARTS VAL IN
VERPLAATSING



IPPON-SEOI-NAGE
SCHOUDERWORP OP EEN PUNT



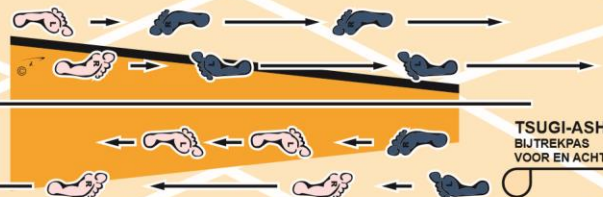
MAE-UKEMI
VOORWAARTE VAL



USHIRO-KESA-GATAME
ACHTERWAARTS
MET DE ZIJDE HOUDEN



AYUMI-ASHI
GEWOON GAAN
VOOR EN ACHTERWAARTS



TSUGI-ASHI
BIJ TREKPAS
VOOR EN ACHTERWAARTS



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTE ROL RECHTS EN
LINKS IN VERPLAATSING



AANVAL
UKE OP DE RUG TORI TUSSEN
DE BENEN VAN UKE (x2)

