



EXAMENPROGRAMMA voor BLAUWE GORDEL, 2^{de} kyu.

Algemeen:

Verschillende trainingsvormen: sotai-renshu, yakusoku-geiko, kakari-geiko, shiai.

(01) Tai Sabaki: in nage-waza, 180° en 90°.

Ukemi en Kata:

Het verbeteren van de verschillende valtechnieken.

Nage-no-kata; Koshi-waza:

(02) Uki goshi, links en rechts.

(03) Harai goshi, links en rechts.

(04) Tsurikomi goshi, links en rechts.

Nage-waza (worpen):

Worpen van de vorige graden links en rechts uitvoeren in verplaatsing.

(05) Schakelen van worpen.

(06) Het overnemen van de worpen van wit en geel.

(07) Tai-otoshi

(08) Okuri-ashi-harai.

(09) Ushi-Mata ("ashi" en "koshi")

(10) Ko-uchi-gari.

Katame-waza (houdgrepen/grondtechnieken):

Houdgrepen links en rechts uitvoeren.

(11) Bevrijden uit de houdgrepen van oranje.

(11) Houdgrepen schakelen.

(13) Aanval op grond: uke op de rug, tori staat recht (3 vormen).

(14) Aanval op grond: uke op de rug, uke tussen de benen (3 vormen).

(15) Aanval op de grond: uke op 4-punten (3 vormen).

VANAF 14 jaar:

Hadaka-jime: basis, toepassing en variant.

Okuri-eri-jime: basis, toepassing en variant.

Kata-ha-jime: basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-ude-gatame: basis, toepassing en variant.

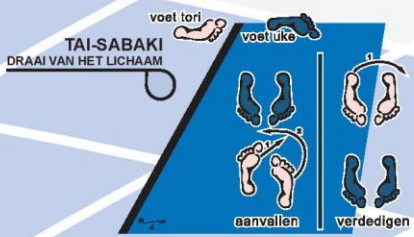
Ude-hishigi-hiza-gatame: basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-waki-gatame: basis, toepassing en variant.



NAGE-NO-KATA
VORM VAN WERPEN UKI-GOSHI

BEVRIJDING UIT HOUDGREPEN
PARTNER OVERDRAAIEN



TAI-SABAKI
DRAAI VAN HET LICHAAM

NAGE-NO-KATA
VORM VAN WERPEN TSURIKOMI-GOSHI

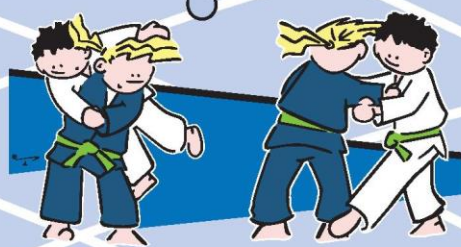


AANVAL
UKE OP DE RUG TORI STAAT RECHT (x3)

NAGE-NO-KATA
VORM VAN WERPEN HARAI-GOSHI



OVERNAMES
VB. VAN UKI-GOSHI NAAR KOSOTO-GARI



AANVAL
UKE OP VIERPUNTEN (x3)

UCHI-MATA
BINNENWAARTSE DIJ



AANVAL
UKE OP DE RUG TORI TUSSEN DE BENEN VAN UKE (x3)



SCHAKELN VAN HOUDGREPEN
VB. VAN YOKO-SHIHO-GATAME NAAR USHIRO-KESA-GATAME



KOUCHI-GARI
KLEINE BINNENWAARTSE MAAI



OKURI-ASHI-HARAI
BEIDE BENEN VEGEN



SCHAKELN VAN WORPEN
VB. VAN O-UCHI-GARI NAAR TAI-OTOSHI



TAI-OTOSHI
LICHAAM NEERWERPEN

