

Algemeen

(01) Verschillende trainingvormen: sotai-rensyu, yakusoku-geiko, kakari-geiko, shiai

(02) Tai-sabaki in nage-waza (180°, 90°)

Ukemi en kata

(03) Perfectioneren van de valtechnieken

(04) Nage-no-kata:

2^{de} reeks: Koshi-waza

3^{de} reeks: Ashi-waza

Okuri-ashi-harai
Sasae-tsurikomi-ashi
Uchi-mata



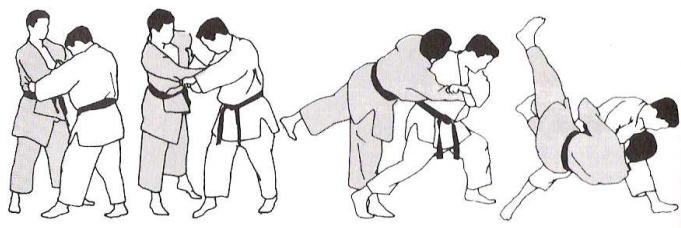
Nage – waza (worpen)

Worpen van de vorige graden uitvoeren in verplaatsing

(05) Schakelen van worpen (3 schakels)

(06) Overnemen van de worpen van wit en geel (1 overname per worp)

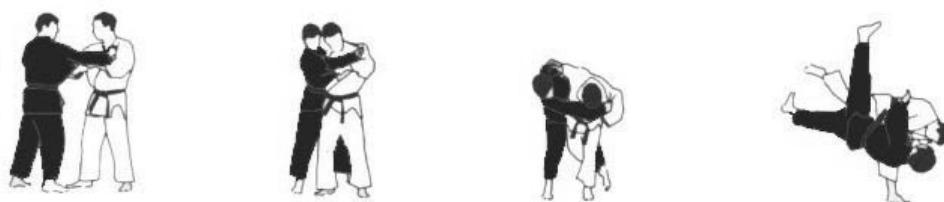
(07) Tai-otoshi: lichaamsworp / lichaam werpen in de vallei



(08) Okuri-ashi-harai: beide voeten vegen



(09) Uchi-mata: binnen-dijbeenworp



(10) Kouchi-gari: kleine binnenwaartse maai



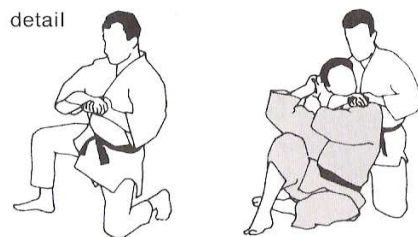
Katame – waza (grondwerk)

- (11) Uitvoeren van de houdgrepen rechts en links
- (12) Bevrijden uit houdgrepen voor 3^{de} Kyu
- (13) Houdgrepen schakelen
- (14) Aanval op de grond: Uke op de rug, tori staat recht (3 vormen)
- (15) Aanval op de grond: Uke op de rug, tori tussen de benen (3 vormen)
- (16) Aanval op de grond: Uke op 4 punten (3 vormen))
- (17) Extra voor de +14 jarigen

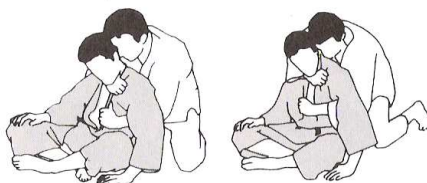
Shime-waza

- Nami-juji-jime : basisvorm + 1 toepassing en 1 variante vorm
- Gyaku-juji-jime : basisvorm + 1 toepassing en 1 variante vorm
- Kata-juji-jime : basisvorm + 1 toepassing en 1 variante vorm

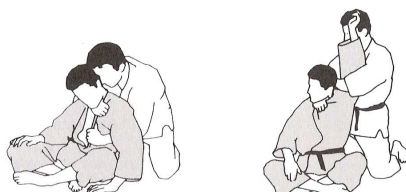
- Hadaka-jime : naakt verwurgen
basisvorm + 1 toepassing en 1 variante vorm



- Okuri-eri-jime : verwurgen met (twee)(glijdende) revers
basisvorm + 1 toepassing en 1 variante vorm



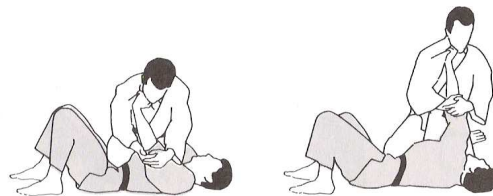
- Kata-ha-jime : vleugellam verwurgen
basisvorm + 1 toepassing en 1 variante vorm



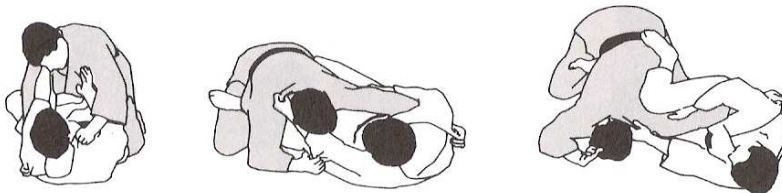
Kansetsu-waza

Ude-garami : basisvorm + 1 toepassing en 1 variante vorm
Ude-hishigi-juji-gatame : basisvorm + 1 toepassing en 1 variante vorm

Ude-hishigi-ude-gatame : de arm overstrekken door (op) de arm te controleren
basisvorm + 1 toepassing en 1 variante vorm



Ude-hishigi-hiza-gatame : de arm overstrekken door te controleren met de knie
basisvorm + 1 toepassing en 1 variante vorm



Ude-hishigi-waki-gatame : de arm overstrekken door te controleren met de oksel
basisvorm + 1 toepassing en 1 variante vorm

