

## Programma voor het behalen van de Zwarte gordel - Shodan (1<sup>ste</sup> Dan)

### Ceremonie van de Kata's

#### **Nage-no-kata**

1 <sup>ste</sup> reeks	Te-waza :	Uki-otoshi	Ippon-seoi-nage	Kata-guruma
2 <sup>de</sup> reeks	Koshi-waza :	Uki-goshi	Harai-goshi	Tsurikomi-goshi
3 <sup>de</sup> reeks	Ashi-waza :	Okuri-ashi-harai	Sasae-tsurikomi-ashi	Uchi-mata

Kandidaten **zonder wedstrijdpunten** moeten bijkomend de 1ste reeks van het **Ju-no-kata** uitvoeren

1 <sup>ste</sup> reeks	Tsuki-dashi	Kata-oshi	Ryote-dori	Kata-mawashi	Aga-oshi
------------------------	-------------	-----------	------------	--------------	----------

#### Nage-waza

**Worpen van de 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> Kyo** van de **Go Kyo** uit te voeren in drie verschillende richtingen (vb. trekken, duwen, draaien, ...)

Osoto-gari  
O-goshi  
Ouchi-gari  
Uki-goshi  
Koshi-guruma  
Deashi-harai  
Sasae-tsurikomi-ashi  
Hiza-guruma  
Harai-goshi  
Ippon-seoi-nage  
Seoi-nage  
Uchi-mata  
Tsurikomi-goshi  
Kouchi-gari  
Kosoto-gari  
Okuri-ashi-harai  
Tai-otoshi

#### Katame-waza

**Osaekomi-waza** - basisvorm en (minstens) één toepassing + één variant per houdgreep

**Shime-waza** - basisvorm en (minsten) één toepassing + één variant van:

Nami-juji-jime  
Gyaku-juji-jime  
Kata-juji-jime  
Okuri-eri-jime  
Kataha-jime  
Hadaka-jime

**Kansetsu-waza** - basisvorm en (minsten) één toepassing + één variant van:

Ude-garami  
Ude-hishigi-juji-gatame  
Ude-hishigi-ude-gatame  
Ude-hishigi-hiza-gatame