

Kennis voor examen van blauw naar bruin

Minimum leeftijd 13 jaar

Aantal lessen / gordel 100

Technieken:

Naam

Aanval: uke op rug, tori aan knieën	4 vormen
Aanval: uke in bankzit, tori naast	4 vormen
Aanval: uke in bankzit, tori aan hoofd	4 vormen
Aanval: uke op rug, tori tussen benen	4 vormen
Ude garami	fund. R + L + 2 vars.
Ude gatame	fund. R + L + 2 vars.
Hiza gatame	fund. R + L + 2 vars.
Waki gatame	fund. R + L + 2 vars.
Sankaku gatame	fund. R + L + 2 vars.
Hara gatame	fund. R + L + 2 vars.
Ashi gatame	fund. R + L + 2 vars.
Juji Gatame	fund. R + L + 2 vars.
Uki otoshi	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl.
O soto gari	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + L + verpl. + overn.
O uchi gari	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + L + verpl. + overn.
Hiza guruma	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl. + overn.
Ko soto gari	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl. + overn.
Sasae tsuri komi ashi	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl. + overn.
Ko uchi gari	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl. + overn.
Okuri ashi barai	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl. + overn.
De ashi barai	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl.
Koshi guruma	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + L + verpl. + overn.
Uki goshi	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + L + verpl. + overn.
O goshi	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl. + overn.
Harai goshi	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl. + overn.
Tsuri komi goshi	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl. + overn.
Uchi mata	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl. + overn.
Hane goshi	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl.
Kami shiho gatame	fund. R + L + bevrijding + schakel H/H
Kuzure kesa katame	fund. R + L + bevrijding + schakel H/H + vars.
Tate shiho gatame	fund. R + L + bevrijding + schakel H/H
Yoko shiho gatame	fund. R + L + bevrijding + schakel H/H
Kesa gatame	fund. R + schakel H/H + L + bevrijding+ vars.
Kuzure kami shiho gatame	fund. R + schakel H/H + L + bevrijding
Ushiro kesa gatame	fund. R + schakel H/H + L + bevrijding+ vars.
Kata gatame	fund. R + schakel H/H + L + bevrijding + vars.
Makura kesa katame	fund. R + schakel H/H + L + bevrijding + vars.
Ippon seoi nage	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl. + overn.
Morote seoi nage	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl. + overn.
Tai otoshi	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl. + overn.
Kata guruma	fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl.
tori op rug, uke staat recht	4 vormen
tori op rug, uke tussen benen	4 vormen
tori in bankzit	4 vormen
Gyaku juji jime	fund. R + L + 2 vars.
Hadaka jime	fund. R + L + 2 vars.
Kata ha jime	fund. R + L + 2 vars.
Kata juji jime	fund. R + L + 2 vars.
Kata te jime	fund. R + L + 2 vars.
Ryo te jime	fund. R + L + 2 vars.
Nami juji jime	fund. R + L + 2 vars.
Okuri eri jime	fund. R + L + 2 vars.
Sankaku jime	fund. R + L + 2 vars.