

Kennis voor examen van oranje naar groen

Minimum leeftijd 9 jaar

Aantal lessen / examen (< 14 jaar) 25

Aantal lessen / gordel (> 14 jaar) 65

Algemene kennis:

Kledij, knopen van gordel kennen
Kumi-kata kennen: rechts en links
Termen: hajime, maté, rei, sorematé kennen
Voorzichtigheid & beveiliging van de partner kennen
Verboden handelingen kennen

Technieken:

Naam

Aanval: uke op rug, tori aan knieën 1 vorm
Aanval: uke in bankzit, tori naast 1 vorm
Aanval: uke in bankzit, tori aan hoofd 2 vormen
Aanval: uke op rug, tori tussen benen 2 vormen
Ude garami fund. R
Juji Gatame fund. R
O soto gari fund. R + schakel W/W + schakel W/H + L + verpl.
O uchi gari fund. R + schakel W/W + schakel W/H + L + verpl.
Hiza guruma fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl.
Ko soto gari fund. R + schakel W/W + schakel W/H
Sasae tsuri komi ashi fund. R + schakel W/W + schakel W/H
Koshi guruma fund. R + schakel W/W + schakel W/H + L + verpl.
Uki goshi fund. R + schakel W/W + schakel W/H + L + verpl.
O goshi fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl.
Harai goshi fund. R + schakel W/W + schakel W/H
Tsuru komi goshi fund. R + schakel W/W + schakel W/H
Kami shiho gatame fund. R + L + bevrijding + schakel H/H
Kuzure kesa katame fund. R + L + bevrijding + schakel H/H
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
Kuzure kami shiho gatame fund. R + schakel H/H + L + bevrijding
Ushiro kesa gatame fund. R + schakel H/H + L + bevrijding
Kata gatame fund. R + schakel H/H
Makura kesa katame fund. R + schakel H/H
Ippon seoi nage fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl.
Morote seoi nage fund. R + schakel W/W + schakel W/H + verpl.
Mae ukemi kennen
Ushiro ukemi kennen
Yoko ukemi R + L
Zempo kaiten R + L
tori op rug, uke staat recht 2 vormen
tori op rug, uke tussen benen 2 vormen
Gyaku juji jime fund. R
Kata juji jime fund. R
Nami juji jime fund. R