

## Kennis voor examen van geel naar oranje

**Minimum leeftijd** 7 jaar

**Aantal lessen / examen (< 14 jaar)** 20

**Aantal lessen / gordel (> 14 jaar)** 50

### 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                                |
| O soto gari                            | fund. R + schakel W/W + schakel W/H + L |
| O uchi gari                            | fund. R + schakel W/W + schakel W/H + L |
| Hiza guruma                            | fund. R + schakel W/W + schakel W/H     |
| Koshi guruma                           | fund. R + schakel W/W + schakel W/H + L |
| Uki goshi                              | fund. R + schakel W/W + schakel W/H + L |
| O 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                   |
| Kuzure kami shiho gatame               | fund. R + schakel H/H                   |
| Ushiro kesa gatame                     | fund. R + schakel H/H                   |
| Ippon seoi nage                        | fund. R + schakel W/W + schakel W/H     |
| Morote seoi nage                       | fund. R + schakel W/W + schakel W/H     |
| Mae ukemi                              | kennen                                  |
| Ushiro ukemi                           | kennen                                  |
| Yoko ukemi                             | R + L                                   |
| Zempo kaiten                           | R + L                                   |