

## **EXAMENPROGRAMMA voor BRUINE GORDEL, 1<sup>e</sup> kyu.**

---

### **Algemeen:**

Kennis van het verloop van wedstrijden: poule, lijn en uitschakeling met herkansing. Kennis van het wedstrijdreglement.

### **Ukemi en Kata:**

Nage-no-kata; Ashi-waza:

- (01) Okuri-ashi-barai, links en rechts.
- (02) Sasae-tsurikomi-goshi, links en rechts.
- (03) Uchi mata, links en rechts.

### **Nage-waza (worpen):**

Worpen van de vorige graden links en rechts uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen.

- (04) Het overnemen van de worpen van oranje en groen.
- (05) De-ashi-barai
- (06) Hane-goshi.
- (07) Kata-guruma.
- (08) Uki-otoshi.

### **Katame-waza (houdgrepen/grondtechnieken):**

Varianten van de houdgrepen

- (09) Bevrijden uit de verschillende houdgrepen.
- (10) Aanval op grond: uke op de rug, tori staat recht (4 vormen).
- (11) Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (4 vormen).
- (12) Aanval op de grond: uke op 4-punten (4 vormen).
- (13) Verdediging: tori op de rug, uke staat recht (4 vormen).
- (14) Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (4 vormen).
- (15) Verdediging: tori op 4-punten (4 vormen).

### **VANAF 14 jaar:**

|                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| Sankaku-jime:               | basis, toepassing en variant. |
| Kata-te-jime:               | basis, toepassing en variant. |
| Ryo-te-jime:                | basis, toepassing en variant. |
| Ude-hishigi-sankaku-gatame: | basis, toepassing en variant. |
| Ude-hishigi-hara-gatame:    | basis, toepassing en variant. |
| Ude-hishigi-ashi-gatame:    | basis, toepassing en variant. |

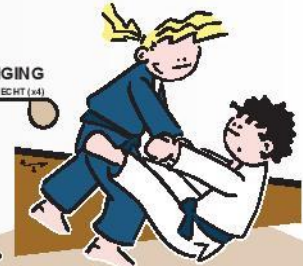


Op weg naar  
bruine gordel

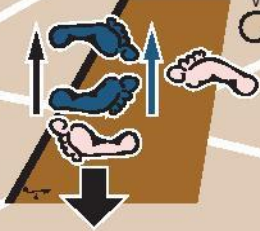
BEVRIJDING UIT HOUDGREEP  
TORI DRAAIT UKE OVER



VERDEDIGING  
TORI OP DE RUG UKE RECHT (x4)



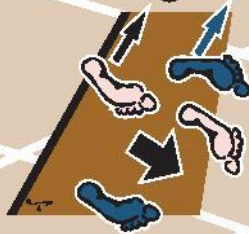
NAGE-NO-KATA  
VORM VAN WERPEN OKURI-ASHI-HARAI



KATA-GURUMA  
SCHOUDERWIEL



NAGE-NO-KATA  
VORM VAN WERPEN UCHI-MATA



OVERNAMES  
VB. VAN UKI-GOSHI NAAR UCHI-MATA



NAGE-NO-KATA  
VORM VAN WERPEN SASAE-TSURIKOMI-ASHI



UKI-OTOSHI  
VLOTTEND NEERWERPEN



VERDEDIGING  
TORI OP DE RUG  
UKE TUSSEN DE BENEN (x4)



AANVAL  
UKE OP RUG  
TORI RECHT(x4)



HANE-GOSHI  
GEVLEUGELDE HEUP



AANVAL  
UKE OP VIERPUNTEN (x4)



VERDEDIGING  
TORI OP 4 PUNTEN (x4)



DEASHI-HARAI  
VOORSTE VOET VEGEN



AANVAL  
UKE OP DE RUG  
TORI TUSSEN DE BENEN(x4)

