

# EXAMENSTOF VOOR DE OVERGANG 2<sup>DE</sup> KYU NAAR 1<sup>STE</sup> KYU

VOORBEREIDING VAN BLAUW NAAR BRUIN (2K → 1K)

## **Vanaf U18**

Gedurende 8 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen in de week.  
Programma is NIET opdeelbaar in streepjes!

### **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**

Okuri-ashi-harai, rechts en links.

Sasae-tsurikomi-ashi, rechts en links.

Uchi-mata, rechts en links.

### **NAGE-WAZA**

**DE-ASHI-HARAI**

**HANE-GOSHI**

**KATA-GURUMA**

**UKI-OTOSHI**

**WORPEN VAN VORIGE GRADEN RECHTS EN LINKS UITVOEREN IN VERPLAATSING**

**SCHAKELN VAN WORPEN**

**OVERNEMEN VAN DE WORPEN VAN ORANJE EN GROEN**

### **KATAME-WAZA**

Aanval op grond: uke op de rug, tori recht (4 vormen).

Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (4 vormen).

Aanval op grond: uke op 4 punten, (4 vormen).

Verdediging: tori op de rug, uke recht (4 vormen).

Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (4 vormen).

Verdediging: tori op vier punten, (4 vormen).

Bevrijding uit verschillende houdgrepen.

Schakelen van houdgrepen.

Varianten van de houdgrepen.

### **EXTRA VANAF U17**

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-ashi-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-hara-gatame, basis, toepassing en variant.