

Geel en gele wimpel

VAL OEFENINGEN:

USHIRO UKEMI:	Achterwaartse val
YOKO UKEMI:	Zijwaartse val
ZEMPO KAITEN:	Voorwaartse val

WORPEN :

O SOTO GARI:	Grote buitenwaartse veeg
O UCHI GARI:	Grote binnenwaartse veeg
KO UCHI GARI:	Kleine binnenwaartse veeg
UKI GOSHI:	Vlottende heupworp
KOSHI GURUMA:	Nekrad, heupwiel

HOUDGREPEN

KUZURE GESA GATAME :	Controle van deschouder
YOKO SHIHO GATAME :	Vierzijden Houden
KAMI SHIHO GATAME :	Controle langs achter
TATE SHIHO GATAME :	Controle boven op partner

- KUZUSHI:evenwichtsverbreking 8 richtingen
- OBI: Gordel
- REI: groeten

GELE WIMPELS:

Enkel de valoefeningen en worpen kennen + KUZURE GESA GATAME.

Oranje en oranje wimpel

VAL OEFENINGEN:

Valoefeningen in verplaatsing: MAE UKEMI
Voorwaartse plank val: ZEMPOKAITEN links en rechts

WORPEN:

O GOSHI: Grote heupworp
HIZA GURUMA: Kniewiel
MOROTE SEOINAGE : Schouderworp
IPON SEOI NAGE : Schouderworp
SEOI OTOSHI: Schouderworp met been naast

HOUDGREPEN

KESA GATAME : Zijde houden arm in nek.
KUZURE KAMI SHIHO GATAME : Gevarieerd controle langs achter
USHIRO GESA GATAME : Controle langs achter

*BEVRIJDINGEN UIT DEZE HOUDGREPEN
WEDSTRIJDCEREMONIE kennen.
VERPLAATSINGEN, AYUMI ASHI, TSUGI ASHI

UKE zit in verdediging op vierpuntensteun TORI valt aan (2 manieren)
UKE op de rugTORI valt aantussen de benen (2manieren).

ORANJE WIMPELS:

Programma van gele gordels en bovenstaande worpen kennen + 1 manier
van verdedigen tonen en wedstrijdceremonie kennen

COMPETITIE TERMEN

SHIDO:	Bemering	
CHUI:	Officiële vermaning	
KEIKOKU:	Officiële vermaning	
KOKA:	Voordeel	3 punten
YUKO:	bijna Waza-ari	5 punten
WAZA-ARI:	bijna Ippon	7 punten
IPPON:	punt	10 punten
HAJIME :	begin, start	
MATE:	stoppen en stilte	
JIKAN:	tijd	
SONOMAMA:	Niet meer bewegen	
OSAE KOMI:	In houdgreep	
TOKETA:	Houdgreep verbroken	
YOSHI:	Ga verder, herneem	
WAZA-ARIAWASETE IPPON:	Puntdoor 2xWaza-ari	
SORE MADE:	Stop, einde	
HANTEI:	Oordeel	
HIKIWAKI:	Match nul	
MAITA:	Ik geef op	
HIKKOMI:	Ongeoorloofd naargrond trekken	
HANSOKUMAKE:	Overwinnaar door uitsluiting van de tegenstander wegens inbreuk op deregels.	

Groen

WORPEN :

HARAI GOSHI:	Vegende heupworp
KO SOTO GARI:	Kleine buitenwaartse maai
TSURI KOMI GOSHI:	Trekkende en heffende heupworp
SASAI TSURI KOMI ASHI:	Trekkend en heffend de voet blokkeren.
TAI OTOSHI	Lichaam neerwerpen
OKURI ASHI BARAI	Beide benen vegen
DE ASHI BARAI	Vooruitkomende voet vegen

Schakelen van de worpen.

Houdgrepen:

UKI GATAME:	Tori is in zit op uki
KATA GATAME:	Schouder houden.
MAKURA GESA GATAME:	Op kussen met de zijde houden.

Schakelen van houdgrepen.
UKE op de rug TORI valt aan tussen de benen (2manieren).
Verdedigen TORI op de rug UKE tussen de benen

Wurgingen

NAMI JUJI JIME:	Gekruist wurgen
GYAKU JUJI JIME:	Gekruist verwurgen
KATA JUJI JIME:	Gekruist verwurgen
HADAKA JIME:	Naakte wurging
OKURI ERI JIME:	Al trekken verwurgen
KATA HA JIME:	Vleugel vormend verwurgen

Klemmen

UDE GARAMI:	Arm oprollen of arm inwikkelen
UDE GATAME:	Arm klemmen door met de arm te houden
JUJI GATAME:	Gekruist klemmen
HIZA GATAME:	klemmen met knie controle

Kata

NAGE NO KATA – TE WAZA(hand techniek)

- Uki otoshi
 - Seoi nage
 - Kata guruma
-

blauw

WORPEN :

KO SOTO GAKE:	kleine buitenwaartse haak
YOKO OTOSHI:	zijwaartse offerworp
TOMO ENAGE:	cirkel worp
TANI OTOSHI:	achterwaarts hoekvormend werpen
UKI OTOSHI:	vloattend hoekvormen werpen
SUIKI NAGE:	lepel worp
O SOTO GURUMA:	groot buitenwaarts rad
O SOTO OTOSHI:	grote buitenwaartse worp
UCHI MATA:	binnenwaartse dij

Wurgingen

KATE TE JIME:	met één hand verwurgen
SODE GURUMA JIME:	wurgen door te draaien met de mouw
RYO TE JIME:	met beide handen verwurgen

Klemmen

WAKI GATAME:	oksel controle
HARA GATAME:	controle met de buik
ASHI GATAME:	klemmen met beencontrole

Kata

- NAGE NO KATA
TE WAZA(handtechniek)
- Uki otoshi
 - Seoi nage
 - Kata guruma
- KOSHI WAZA(heup techniek)
- Uki goshi
 - Harai goshi
 - Tsuru komi goshi

Verschillende houdgrepen aaneenschakelen en bevrijdingen
Voor elke worp van de eerste en tweede GOKYO een combinatie en een tegenworp.

bruin

WORPEN:

HARAI TSURI KOMI ASHI:	vegend altrekkend en oplichtend
KATA GURUMA:	schouderrad
URA NAGE:	tegenworp
YOKO WAKARE:	zijwaarts kantelen
USHIRO GOSHI:	achter heupworp(overname)
UTSURI GOSHI:	omkerende heupworp
UKI WAZA:	vloTTende techniek(offervorp)
YOKO GAKE:	zijwaarts hakend kantelen
YOKO GURUMA:	zijwaarts wiel
YOKO TOMOE NAGE:	zijwaartse cirkel worp
SUMI GAESHI:	cirkel worp al haken binnenzijde
SOTO MAKIKOMI:	meevallend werpen
HARAI MAKIKOMI:	meevallend werpen
HANE MAKIKOMI:	meevallend werpen
UCHI MAKIKOMI:	meevallend werpen

Wurgingen

TSU KOMI JIME:	verwurgan met een hand
SANKAKU JIME:	met de benen verwurgan

Klemmen

TEGATAME:	klemmen met één hand
SANKAKUGATAME:	klemmen vanuit sankaku

Kata

NAGE NOKATA-VOLLEDIG TE WAZA (handtechniek)

- Uki otoshi
- Seoi nage
- Kata guruma

KOSHI WAZA(heuptechniek)

- Uki goshi
- Harai goshi
- Tsurikomi goshi

ASHI WAZA (beentechniek)

- Okuri ashi barai
- Sasae tsuri komi ashi
- Uchi mata

YAKO SOKU GEIKO NEWAZA EN TACHI WAZA

Uke zit in verdediging vierpuntensteun of op de rug: 4 manieren
Tori valt aan met als eindresultaat houdgreep, wurging of klem.
Tori verdedigt vanuit vierpuntensteun.
Tori verdedigt zich vanuit ruglig.