

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 de schouder
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 val oefeningen en worpen kennen + KUZURE GESA GATAME.

Oranje en oranje wimpel

VAL OEFENINGEN:

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

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:	Punt door 2x Waza-ari
SORE MADE:	Stop, einde
HANTEI:	Oordeel
HIKIWAKI:	Match nul
MAITA:	Ik geef op
HIKKOMI:	Ongeoorloofd naar grond 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:	vloftend 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 al trekkend 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 (offerworp)
YOKO GAKE:	zijwaarts hakend kantelen
YOKO GURUMA:	zijwaarts wiel
YOKO TOMOE NAGE:	zijwaartse cirkel worp
SUMI GAESHI:	cirkel worp al hakend 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
SANKAKU GATAME:	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.