

## EINDTERMEN ORANJE GORDEL (4<sup>de</sup> Kyu) 2013

4<sup>de</sup> kyu: 9j in het kalenderjaar worden

Van 5<sup>de</sup> Kyu naar 4<sup>de</sup> Kyu

U10 (100 lessen) => **12 maanden**

U15 (30 lessen) => **4 maanden** (lessen van 1,5 u)

15+ => **4 maanden**

### Algemeen:

Houdingen recht en op de grond, aanvalshouding en verdedigingshouding.

(01) Verplaatsingen: in nage-waza, ayumi-ashi en tsugi-ashi,  
in katame-waza, in ruglig en in halve kniestand.

Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen.

(02) Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd.

### Ukemi en kata:

(03) Achterwaartse val in verplaatsing achterwaarts.

(04) Zijwaartse val in verplaatsing zijwaarts, rechts en links.

(05) Voorwaartse rol in verplaatsing voorwaarts.

(06) Plankval uit stand.

### Nage-waza:

Worpen van wit links en rechts uitvoeren.

(07) Hiza-guruma.

(08) Seoi-nage.

(09) Ippon-seoi-nage.

(10) O-goshi.

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

### Katame-waza:

Houdgrepen van wit links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van wit.

(11) Kesa-gatame.

(12) Kuzure-kami-shiho-gatame.

(13) Ushiro-kesa-gatame.

Schakelen van houdgreep naar houdgreep.

(14) Aanval op grond: uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke.

(15) Aanval op grond: uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen.