

EINDTERMEN BRUINE GORDEL (1^{ste} Kyu) 2013

1^{de} kyu: 15j in het kalenderjaar worden

Van 2^{de} Kyu naar 1^{ste} Kyu

15+ => **8 maanden**

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-harai, rechts en links.

(02) Sasae-tsurikomi-ashi, rechts en links.

(03) Uchi-mata, rechts en links.

Nage-waza:

Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen.

(04) Overnemen van de worpen van oranje en groen.

(05) Deashi-harai.

(06) Hane-goshi.

(07) Kata-guruma.

(08) Uki-otoshi.

Katame-waza:

Schakelen van houdgrepen.

Varianten van de houdgrepen.

(09) Bevrijding uit verschillende houdgrepen.

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

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

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

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

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

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

Extra ouder dan 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.