

EINDTERMEN ZWARTE GORDEL (1^{ste} DAN) 2013

Onder bevoegdheid examencommissie VJF

Mét competitie

6 punten halen op 1 shiai, of 10 punten halen in verschillende erkende tornooien en/of Shiai.

Minimumleeftijd: 16 worden in het examenjaar

6 punten halen op verschillende erkende tornooien en/of Shiai

Minimumleeftijd: 21 jaar zijn op de examendag en 1 jaar bruine gordel
deelname vanaf bruine gordel en U18.

Zonder competitie

Minimumleeftijd: 22 jaar zijn op de examendag, en minimum 2 jaar bruine gordel

3 Provinciale Kata trainingen en 3 Regionale Technische trainingen bewijzen op uw technische kaart.

Kata:

- Graad met competitie.

Nage-no-kata: te-waza, koshi-waza, ashi-waza.

- Graad zonder competitie.

Nage-no-kata: te-waza, koshi-waza, ashi-waza.

Ju-no-kata: reeks 1.

Nage-waza:

Ukemi, het vallen in alle mogelijke vormen.

Yakusoku-geiko.

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingen, 1^{ste} en 2^{de} kyo:

deashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-goshi, osoto-gari, o-goshi, ouchi-gari, seoi-nage, ippon-seoi-nage, kosoto-gari, kouchi-gari, koshi-guruma, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai, tai-otoshi, harai-goshi, uchi-mata.

Katame-waza:

Yakusoku-geiko.

Osaekomi-waza: de basis, van uit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en een variant van de houdgrepen in functie van acties van uke of situatieve vormen:

kesa-gatame, kuzure-kesa-gatame (ook specifieke vormen als makura-kesa-gatame en ushiro-kesa-gatame met hun basis, toepassing en variant), kata-gatame, kami-shiho-gatame, kuzure-kami-shiho-gatame, yoko-shiho-gatame, tate-shiho-gatame.

Shime-waza: de basis, van uit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en een variant:

nami-juji-jime, gyaku-juji-jime, kata-juji-jime, okuri-eri-jime, kata-ha-jime, hadaka-jime.

Kansetsu-waza: de basis, van uit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en een variant:

ude-garami, ude-hishigi-juji-gatame, ude-hishigi-ude-gatame, ude-hishigi-hiza-gatame.