

<p>1 ° Kyu - Bruine gordel 8 maanden 95 lessen in het jaar van 15 jaar worden indien gestart als jeugd - 130 lessen Te volgen Katatrainingen : 8</p>	
<p>1. Ukemi en Kata</p>	
<p>Migi - Hidari Yoko Ukemi-Zempo-kaiten Ushiro-Ukemi</p>	<p>rechtse - linkse achterwaartse val</p>
<p>Nage No Kata : 2 de groep Koshi Waza : Uki Gochi - Harai Gochi - Tsuru Komi Gochi : 3 de groep Ashi-Waza : Okuri Ashi Barai - Sae Tsuru Komi Ashi - Uchi-Mata : 1 ste groep Te-Waza : Uki Otochi - Ippon Seo Nage - Kata Guruma</p>	
<p>Trainsvormen : alle vorige trainingsvormen</p>	
<p>2. Tachi-Waza (rechtstaande werptechniek)</p>	
<p>De Achi Barai Hane Gochi Ko Soto Gake Haria tsuri komi ashi Ashi Guruma</p>	<p>vegen met vooruitschrijdende voet vleugel - heupworp kleine buitenwaartse haakworp liftendeen trekkende beenveeg Beenrad</p>
<p>Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep Uitvoeren worpen lagere Kyu's in verplaatsing en schakelen en overnames</p>	
<p>3. Osae-waza (houdgreeptechnieken)</p>	
<p>Uitvoeren houdgrepen in Yaku-Soku-Geiko, schakelen, bevrijdingen Shime-Waza - Wurgingen + 2 Toepassingen + 2 Varianten</p>	
<p>Juji-Jime groep: Nami - Gyaku - Kata +2 Okuri-Eri-Jime +2 +2 Hadaka-Jime +2 +2 Kataha-Jime +2 +2 Sankaku-Jime Katate-Jime Ryote-Jime Sode-Guruma-Jime Tsukko-Mi-Jime</p>	<p>gekruiste wurgingen Wurging met beide kragen Wurging met naakte hand vleugellamwurging driehoek verwurging verwurging met een hand verwurging met beide handen verwurging nemen eigen mouwen duwende verwurging met revers uke</p>
<p>Kansetsu-Waza - Klemmen + 2 Toepassingen + 2 Varianten</p>	
<p>Ude-Garami +2 +2 Ude-Gatame +2 +2 Juji-gatame +2 +2 Hiza-Gatame +2 +2 Waki_Gatame +2 +2 Sankaku-Gatame Hara-Gatame Te-Gatame Ashi-Gatame</p>	<p>klemtechniek op opgerolde arm klemtechniek op gestrekte arm klemtechniek met gekruiste benen klemtechniek met knie klemtechniek met oksel driehoek houden benen klemmen met buik klemmen met de hand houden klemmen met been</p>
<p>Ne-waza (grondtechnieken)</p>	
<p>Verdediging: Tori op rug - uke staat recht tussen de benen van tori 3 vormen Tori op rug - uke zit op knieën tussen de benen van tori 3 vormen Aanval: Uke op 4 punten, Tori aan zij ,hoofdzijde, achter kanteltechnieken</p>	
<p>5. Houdingen en verplaatsingen uitvoeren</p>	
<p>Ayumi-Achi Tsugi-Ashi Shizen-Hon-Tai Jigo-Tai Shizen-Hontai</p>	<p>voeten kruisen elkaar (al glijdend) voeten mogen elkaar niet kruisen (al glijdend) natuurlijke houding verdedigingshouding natuurlijke aanvalshouding</p>
<p>6. Woordenschat</p>	
<p>Kennis wedstrijdreglement,verloop van wedstrijd: poule,lijn en herkansing Kennis wedstrijdreglement,tekens scheidrechter,voordelen ,nadelen(strafpunten)</p>	
<p>Bruine gordel officieel laten erkennen als 1 ° Kyu bij de federatie</p>	