

|  |  |
|--|--|
| <b>2° Kyu - Blauwe gordel</b><br><b>Jonger dan 13 jaar 115 lessen - Ouder dan 13 jaar 85 lessen</b><br>Te volgen Katatrainingen : 6  |  |
| <b>1. Ukemi en Kata</b>  |  |
| Migi - Hidari Yoko Ukemi-Zempo-kaiten<br>Ushiro-Ukemi<br>Nage No Kata : 2 de groep<br>Traingsvormen :<br>Yaku Soku Geiko - oefenen technieken soepel werken, balansverstoring, afwerking verzorgen<br>Tai Sabaki in Nage Waza - draaiende verplaatsing | rechtse - linkse<br>achterwaartse val<br>Koshi Waza : Uki Gochi - Harai Gochi - Tsuru Komi Gochi<br>Tandoku Renshu - trainen met ingebeelde partner<br>Uchi-Komi - opeenvolgende aanvallen met partner<br>Randori - oefengevecht resultaat heeft geen belang |
| <b>2. Tachi-Waza (rechtstaande werptechniek)</b>   |  |
| Tai Otochi<br>Okuri Achi Barai<br>Uchi Mata<br>Ko Uchi Gari<br>Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep<br>Uitvoeren worpen lagere Kyu's in verplaatsing en schakelen   | vooroverkantelen van het lichaam<br>beide voeten zijwaarts vegen<br>binnen dijworp<br>kleine binnewaartse beenveeg   |
| <b>3. Osae-waza ( houdgreep technieken)</b>  |  |
| Uitvoeren houdgrepen in Yaku-Soku-Geiko, schakelen, bevrijdingen   |  |
| <b>Shime-Waza - Wurgingen</b>  |  |
| Juji-Jime groep: Nami - Gyaku - Kata<br>Nami-Juji-Jime<br>Gyaku-Juji-Jime<br>Kata-Juji-jime<br>Okuri-Eri-Jime  | gekruipte wurgingen<br>gewoon gekruipte wurging<br>omgekeerde gekruipte wurging<br>tegengestelde gekruipte wurging<br>Wurging met beide kragen   |
| <b>Kansetsu-Waza - Klemmen</b>   |  |
| Ude-Garami<br>Ude-Gatame   | klemtechniek op opgerolde arm<br>klemtechniek op gestrekte arm   |
| <b>Ne-waza ( grondtechnieken )</b>   |  |
| Verdediging: Tori op rug - uke staat recht tussen de benen van tori 2 vormen<br>Tori op rug - uke zit op knieën tussen de benen van tori 2 vormen<br>Aanval: 4 kanteltechnieken Uke op vierpunten<br>4 Inkomtechnieken: Uke op rug Tori aan de voeten  |  |
| <b>5. Houdingen en verplaatsingen</b>  |  |
| Ayumi-Achi<br>Tsugi-Ashi<br>Shizen-Hon-Tai<br>Jigo-Tai   | voeten kruisen elkaar (al glijdend)<br>voeten mogen elkaar niet kruisen (al glijdend)<br>natuurlijke houding<br>verdedigingshouding  |
| <b>6. Woordenschat</b>   |  |
| Gesa-Gatame<br>Uchi-Komi<br>Nage-Waza<br>Randori<br>Ne-Waza<br>Kansetsu-Waza<br>Shime-waza   | controletechniek met flank<br>opeenvolgende aanvallen zonder worp<br>alle werptechnieken<br>oefengevecht, resultaat heeft geen belang<br>alle grondtechnieken<br>armklemtechnieken<br>wurgtechnieken   |