

1.6. EINDTERMEN voor BRUINE GORDEL, 1ste kyu.

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 vanaf U18:

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.