

# OEFENPROGRAMMA BLAUWE GORDEL (2<sup>de</sup> KYU)

Gedurende 8 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

## 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.  
OKURI ASHI BARAI, rechts en links.  
SASAE TSURI KOMI ASHI, rechts en links.  
UCHI MATA, rechts en links.

## NAGE WAZA:

De worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.  
Schakelen van worpen.  
Overnemen van de worpen van oranje en groen.  
DE ASHI BARAI.  
HANE GOSHI.  
KATA GURUMA.  
UKI OTOSHI.

## KATAME WAZA:

Schakelen van houdgrepen.  
Variante vormen van KESA-GATAME.  
Bevrijding uit verschillende houdgrepen.  
Aanval op grond: UKE op de rug, TORI recht (4 vormen).  
Aanval op grond: UKE op de rug, TORI tussen de benen (4 vormen).  
Aanval op grond: UKE op 4 punten (4 vormen).  
Verdediging: TORI op de rug, UKE recht (4 vormen).  
Verdediging: TORI op de rug, UKE tussen de benen (4 vormen).  
Verdediging: TORI op 4 punten (4 vormen).  
SANKAKU-JIME, basis en 2 toepassingen.  
KATATE-JIME, basis en 2 toepassingen.  
RYOTE-JIME, basis en 2 toepassingen.  
SANKAKU-GATAME, basis en 2 toepassingen.  
HARA-GATAME, basis en 2 toepassingen.  
ASHI-GATAME, basis en 2 toepassingen.