

OEFENPROGRAMMA GROENE GORDEL (3^{de} KYU)

Gedurende 6 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

ALGEMEEN:

Verschillende trainingsvormen: SOTAI RENSHYU, YAKUSOKU GEIKO, KAKARI GEIKO, SHIAI.

TAI SABAKI: in NAGE WAZA, 180° en 90°.

UKEMI en KATA:

Het verbeteren van de verschillende valtechnieken.

NAGE NO KATA: KOSHI WAZA.

UKI GOSHI, links en rechts.

HARAI GOSHI, rechts en links.

TSURI KOMI GOSHI, rechts en links.

NAGE WAZA:

De worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen.

Het overnemen van de worpen van wit en geel.

TAI OTOSHI.

OKURI ASHI BARAI.

UCHI MATA.

KO UCHI GARI.

KATAME WAZA:

Uitvoeren van de houdgrepen rechts en links.

Bevrijding uit de houdgrepen van oranje.

Schakelen van houdgrepen.

Aanval op grond: UKE op de rug, TORI staat recht (3 vormen).

Aanval op grond: UKE op de rug, TORI tussen de benen (3 vormen).

Aanval op grond: UKE op 4 punten (3 vormen).

JUJI-JIME, 2 toepassingen.

HADAKA-JIME, basis en 2 toepassingen.

OKURI ERI-JIME, basis en 2 toepassingen.

KATAHA-JIME, basis en 2 toepassingen.

UDE GARAMI, 2 toepassingen.

JUJI-GATAME, 2 toepassingen.

UDE-GATAME, basis en 2 toepassingen.

HIZA-GATAME, basis en 2 toepassingen.

WAKI-GATAME, basis en 2 toepassingen.