

OEFENPROGRAMMA GELE GORDEL (-15jaar)

0-9jaar: 5 rode streepjes, per streepje 20 lessen en 3 punten tonen van het programma.

10-14jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 20 lessen en 5 punten tonen van het programma.

ALGEMEEN:

Houding recht en op de grond, aanvals- en verdedigingshouding.

(01) Verplaatsingen: in NAGE WAZA, AYUMI ASHI en TSUGI ASHI.

In KATAME WAZA, in ruglig en in halve kniestand.

Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen.

(02) Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd.

UKEMI en KATA:

(03) Achterwaartse val in verplaatsing achterwaarts.

(04) Zijwaartse val in verplaatsing zijwaarts, rechts en links.

(05) Voorwaartse rol in verplaatsing voorwaarts.

(06) Plankval uit stand.

NAGE WAZA:

Worpen van wit links en rechts uitvoeren.

(07) HIZA GURUMA.

(08) MOTOTE SEOI NAGE.

(09) IPPON SEOI NAGE

(10) O GOSHI.

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

KATAME WAZA:

Houdgrepen van wit links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van wit.

(11) HON KESA-GATAME.

(12) KUZURE KAMI SHIHO-GATAME.

(13) USHIRO KESA-GATAME.

Schakels van houdgreep naar houdgreep.

(14) Aanval op grond: UKE op 4 punten, 2 vormen van TORI voor UKE.

(15) Aanval op grond: UKE op de rug, 2 vormen met TORI tussen de benen.

Examen voor oranje gordel:

Als de leerling gedaan heeft met de streepjes en NEGEN JAAR wordt in het kalenderjaar, neemt de trainer examen af over gans de leerstof.

OEFENPROGRAMMA GELE GORDEL (+15jaar)

Gedurende 4 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

ALGEMEEN:

Houdingen: in NAGE WAZA, SHIZENTAI en JIGOTAI, in KATAME WAZA, in ruglig en in halve kniestand.

Verplaatsingen: in NAGE WAZA, AYUMI ASHI en TSUGI ASHI (al glijdend), in KATAME WAZA, in ruglig en in halve kniestand.

Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen.

Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd.

UKEMI en KATA:

USHIRO UKEMI, in verplaatsing achterwaarts.

YOKO UKEMI, in verplaatsing zijwaarts, rechts en links.

ZEMPO KAIEN, in verplaatsing voorwaarts.

MAE UKEMI, plankval uit stand.

NAGE WAZA:

Worpen van wit links en rechts uitvoeren.

HIZA GURUMA.

MOTOTE SEOI NAGE.

IPPON SEOI NAGE

O GOSHI.

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

KATAME WAZA:

Houdgrepen van wit links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van wit.

HON KESA-GATAME.

KUZURE KAMI SHIHO-GATAME.

USHIRO KESA-GATAME.

Schakels van houdgreep naar houdgreep.

Aanval op grond: UKE op 4 punten, 2 vormen van TORI voor UKE.

Aanval op grond: UKE op de rug, 2 vormen met TORI tussen de benen.