

## **OEFENPROGRAMMA ORANJE GORDEL (-15jaar)**

0-9jaar: 5 groene streepjes, per streepje 25 lessen en 3 punten tonen van het programma.

10-14jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 25 lessen en 5 punten tonen van het programma.

### ALGEMEEN:

(01) Wedstrijdregels: De voordelen en straffen.

De gebaren van de scheidsrechter.

Trainingsvormen: TANDOKU RENSHIU, UCHI KOMI, RANDORI.

### UKEMI en KATA:

(02) KATA: openen en sluiten van NAGE NO KATA.

(03) Achterwaartse val over hindernis.

(04) Zijwaartse val over hindernis.

(05) Voorwaartse rol over hindernis.

### NAGE WAZA:

Worpen van de vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

(06) HARAI GOSHI.

(07) SASAE TSURI KOMI ASHI.

(08) KO SOTO GARI.

(09) TSURI KOMI GOSHI.

(10) Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

### KATAME WAZA:

De vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van geel.

(11) Houdgrepen schakelen.

(12) KATA GATAME.

(13) MAKURA KESA-GATAME.

(14) Verdediging: TORI op de rug, UKE staat recht (2 vormen).

(15) Verdediging: TORI op de rug, UKE tussen de benen (2 vormen).

### Examen voor groene gordel:

Na het behalen van de streepjes en de leerling wordt ELF JAAR in het kalenderjaar, neemt de trainer examen af over gans de leerstof.

## **OEFENPROGRAMMA ORANJE GORDEL (+15jaar)**

Gedurende 5 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

### ALGEMEEN:

Wedstrijdregels: De voordelen en straffen.

De gebaren van de scheidsrechter.

Trainingsvormen: TANDOKU RENSHIU, UCHI KOMI, RANDORI.

### UKEMI en KATA:

KATA: openen en sluiten van NAGE NO KATA.

USHIRO UKEMI over hindernis.

YOKO UKEMI rechts en links over hindernis.

ZEMPO KAITEN rechts en links over hindernis.

### NAGE WAZA:

Worpen van de vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

HARAI GOSHI.

SASAE TSURI KOMI ASHI.

KO SOTO GARI.

TSURI KOMI GOSHI.

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

### KATAME WAZA:

De vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van geel.

Houdgrepen schakelen.

KATA GATAME.

MAKURA KESA-GATAME.

Verdediging: TORI op de rug, UKE staat recht (2 vormen).

Verdediging: TORI op de rug, UKE tussen de benen (2 vormen).

NAMI JUJI-JIME, basis.

GYAKU JUJI-JIME, basis.

KATA JUJI-JIME, basis.

UDE GARAMI, basis.

JUJI-GATAME, basis.