

valbreken (ukemi-waza)

alle mogelijkheden met variaties migi en hidari

worpen (nage-waza)

- alle worpen van blauwe band
- **o-uchi-barai**
- **ko-uchi-barai**
- **ko-uchi-maki-komi**
- **o-soto-maki-komi**
- **4** overnames (gaeshi-waza)
- **4** combinaties (renzoku waza of renraku waza met een worp)

houdgrepen (osae-waza)

- kesa gatame
- tate-shiho-gatame
- yoko-shiho-gatame
- kami-shiho-gatame
- Bevrijdingen demonstreren uit een houdgreep d.m.v. principes `been insluiten` en `bruggen`
- De houdgrepen moet je maken bij een partner die op ellebogen en knieën zit: **4** technieken vanaf de voorkant en **4** technieken vanaf de zijkant, **4** technieken waarbij partner tussen de benen zit en **4** techniek van de bovenkant.
- **4** keertechnieken tot een houdgreep bij een partner die op zijn buik ligt

diversen

- grondjudo (ne-waza) kunnen beginnen vanuit stand
- **4** controle technieken kunnen maken als tori op ellebogen en knieën zit en uke aanvalt
- **4** technieken om de benen van uke te **passeren**. **2** vanuit kniezit en **2** staand
- variëren van controle technieken in het ne-waza
- ebi kunnen demonstreren :voorwaarts en achterwaarts
- je specialiteit (favoriete worp) in verschillende richtingen kunnen maken
- demonstreren van **uchi komi** (meerdere malen inzetten van een techniek)
- deelname aan **10** toernooien.
- **Indien men geen wedstrijden doet, dan 2e serie Nage no kata**
- **volledige beheersing van de Japanse benamingen en het wedstrijdreglement**
- **eigen werkstuk van 7 minuten**
- uchi-komi (meerdere malen inzetten van een techniek)
- kennis van verdedigingstechnieken

armklemmen (kansetsu-waza)

- ude-hishigi-juji-gatame (gekruste armklem) vanuit **4** verschillende posities
- ude-garami (armvlecht) vanuit **2** verschillende posities
- ude-gatame (onderarm armklem)
- Waki gatame (oksel armklem) vanuit **2** verschillende posities
- Hiza gatame (armklem met knie)

verwurgingen (shime-waza)

- sankaku-jime (driehoeks verwurging met de benen), vanuit **4** verschillende posities
- kata-juji-jime (éénarmig gekruiste verwurging / duim en vingers)
- gyaku-juji-jime (omgekeerd tweearmig gekruiste verwurging / vingers), vanuit 3 verschillende posities
- hadaka-jime (naakt verwurgen van achter)
- okuri-eri-jime (2 revers verwurging van achter)
- **morote jime** (met twee handen verwurgen)
- **tsukomi-jime** (duwend verwurgen)
- **kata-te-jime** (aan 1 kant verwurgen)

offerworpen (sutemi-waza)

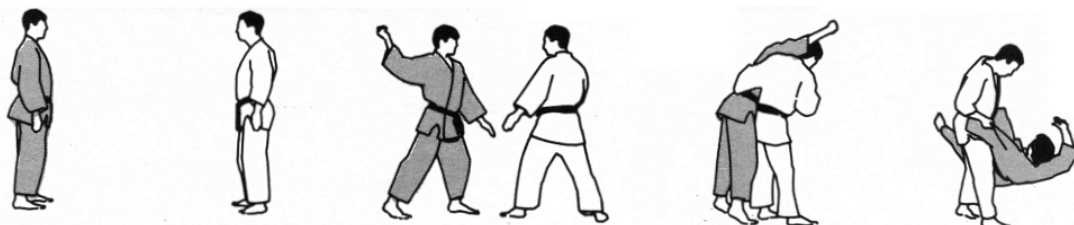
- sumi-gaeshi (band sutemi)
- tani-otoshi (achterwaarts, been achter benen partner)
- tomoe-nage (voet op knoop van de band)
- hikomi-gaeshi (cirkelen en achterwaarts werpen)
- yoko-hikomi-gaeshi (zijwaartse band sutemi)
- 1 hikomi techniek in achterwaartse richting
- **uki-waza** (voorwaartse offerworp)
- **yoko-tomoe-nage** (zijwaartse offerworp)
- **yoko-otoshi** (zijwaartse offerworp)



nage-no-kata

één serie van het Nage-no-kata (2e serie - heupworpen; goshi-waza)

- uki-goshi



- harai-goshi



-tsuri-komi-goshi

