

Oefenprogramma 6de KYU: witte gordel Team A – 2^e zwarte streep

Minimumleeftijd: 7 jaar in kalenderjaar

Oefenperiode: indien minimum 40 trainingen op de witte kaart

kan de judoka examen afleggen en ondervraagd worden over gans de leerstof (ook vorige programma's).

Japanse woordenlijst voor het examen:

Tweede streepje op de WITTE gordel:	oefenzaal hij die uitvoert hij die ondergaat begin, start stop, wacht	dojo tori uke hajime mate
-------------------------------------	---	---------------------------------------

Algemene judokennis:

Punten van het oefenprogramma voor 1e streep dienen gekend te zijn

UKEMI (valtechnieken):

YOKO UKEMI, zijwaartse val rechts en links uit stand

NAGE WAZA (werptechnieken):

KOSHI GURUMA (heupwiel)

O SOTO GARI (grote buitenwaartse maaiworp)

Beveiliging van de partner door op te houden na een worp

KATAME WAZA (controletechnieken):

KUZURE KESA-GATAME (variatie flank houden)

KAMI SHIHO-GATAME (bovenop 4-punten houden)

Veiligheid voor Uke door opgeven en voor Tori door loslaten