

Oefenprogramma 4de KYU: oranje gordel Team A – 2^e zwarte streep

Minimumleeftijd: 9 jaar in kalenderjaar

Oefenperiode: indien minimum 80 trainingen op de oranje 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 ORANJE gordel:	de verschillende groepen van technieken; NDL en JAP 1. de valtechnieken: UKEMI WAZA 2. de houdgreeptechnieken: OSAE KOMI WAZA 3. de verwurgingstechnieken: SHIME WAZA 4. de armklemtechnieken: KANSETSU WAZA 5. de controletechnieken (verzameling): KATAME WAZA
--------------------------------------	---

Algemene judokennis:

GEEN

UKEMI (valtechnieken):

GEEN

NAGE WAZA (werpstechnieken):

SASAE TSURI KOMI ASHI (blokkeren van de vooruit komende voet)

KO SOTO GARI (kleine buitenwaartse maaiworp)

KATAME WAZA (controletechnieken):

Houdgrepen schakelen

KUZURE KAMI SHIHO-GATAME (variatie bovenop 4 punten houden)

USHIRO KESA-GATAME (achterwaarts flank houden)