

## Oefenprogramma 2de KYU: blauwe gordel Team B naar bruine gordel

**Minimumleeftijd: vanaf 15 jaar in kalenderjaar**

**Wachttijd: 8 maanden sinds blauwe gordel**

**Oefenperiode: indien minimum 64 trainingen op de blauwe kaart kan de judoka examen afleggen en ondervraagd worden over gans de leerstof (ook vorige programma's).**

### **Algemene judokennis:**

Kennis van het verloop van wedstrijden: poule, lijn en uitschakeling met herkansing

Kennis van het wedstrijdreglement

### **UKEMI (valtechnieken) en KATA:**

NAGE NO KATA: ASHI WAZA: beentechnieken

OKURI ASHI BARAI, rechts en links

SASAE TSURI KOMI ASHI, rechts en links

UCHI MATA, rechts en links

### **NAGE WAZA (werptechnieken):**

Worpen van de vorige graden uitvoeren in verplaatsing

Schakelen van worpen

DE ASHI BARAI (vooruitkomende voet vegen)

HANE GOSHI (springende heupworp)

KATA GURUMA (schouderrad)

UKI OTOSHI (vlottende worp)

Het overnemen van de worpen van oranje en groen

### **KATAME WAZA (controletechnieken):**

De vorige houdgrepen rechts uitvoeren

Bevrijden uit verschillende houdgrepen

Uitvoeringspatronen van houdgrepen

Schakelen van houdgrepen

Aanval op grond: Uke op de rug, Tori staat recht (4 vormen)

Aanval op grond: Uke op de rug, Tori geknield tussen de benen (4 vormen)

Aanval op grond: Uke op 4 punten (4 vormen)

Verdediging: Tori op de rug, Uke geknield tussen de benen (4 vormen)

Verdediging: Tori op 4 punten (4 vormen)

SANKAKU-JIME, basis en 2 uitvoeringspatronen (driehoeks-verwurgingen)

KATATE-JIME, basis en 2 uitvoeringspatronen (verwurgingen met 1 hand)

RYOTE-JIME, basis en 2 uitvoeringspatronen (met 2 handen verwurgingen)

UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME, basis en 2 uitvoeringspatronen (driehoeks-arm controleren)

UDE-HISHIGI-HARA-GATAME, basis en 2 uitvoeringspatronen (met de buik controleren)

UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME, basis en 2 uitvoeringspatronen (met het been controleren)