



# 1<sup>e</sup> kyu (bruine band)



## Oefenkaart

*Om de betreffende gradatie te behalen moeten onderstaande technieken op het examen als voldoende worden beoordeeld.*

### Ukemi-waza

- Vanuit aanschuifpas, migi en hidari zijwaarts vallen
- Huppen, migi en hidari zijwaarts vallen
- Voorwaarts en achterwaarts rollen
- Voorwaarts en achterwaarts over uke rollen
- Steunval, migi en hidari op/via uke
- Los zijwaarts en voorwaarts vallen
- Huppen, tori maakt barai

### Ne-waza

Aanvangen vanuit een werptechniek

### Osae-waza

- Kesa-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Yoko-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame

*Maak op 4 van bovenstaande technieken een variatie en een bevrijding*

### Kansetsu-waza (11+)

- Ude-garami
- Ude-hishigi-juji-gatame
- Ude-gatame
- Hiza-gatame
- Waki-gatame

### Shime-waza (11+)

- Kata-juji-jime
- Nami-juji-jime
- Hadaka-jime
- Okuri-eri-jime
- Morote-jime
- Gyaku-juji-jime
- Sankaku-jime
- Kata-ha-jime

### Situationeel ne-waza

Vanuit onderst. posities min. 2 controle technieken

- Uke zit op ellebogen en knieën
- Tori ligt op de rug met uke tussen de knieën (kantelen)
- Uke ligt op de rug met tori tussen de knieën (passeren)
- Tori zit op ellebogen en knieën
- Uke ligt op de buik

### Nage-waza

In beweging migi en hidari uitvoeren

- De-ashi-barai
- Okuri-ashi-barai
- Hiza-guruma
- O-soto-gari
- O-uchi-barai
- O-uchi-gari
- Ko-uchi-barai
- Ko-uchi-gari
- Ippon-seoi-nage
- Morote-seoi-nage
- Tai-otoshi
- Koshi-guruma
- O-goshi
- Tsuri-komi-goshi
- Harai-Goshi
- Uchi-mata
- Tani-otoshi

### ***Vanaf 11jaar en ouder***

- *Tomoe-nage*
- *Yoko-tomoe-nage*
- *Sumi Gaeshi*

### **Renraku-waza/renzoku-waza**

- 3 combinaties

### **Kaeshi-waza**

- 3 overnames

### **Hikomi-waza**

- 1 techniek

### ***Vanaf 11jaar en ouder***

- 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> serie Nage-no-kata
- *Of* het Go-no-sen-no-kata
- *Of* het Katame-no-kata

### Yaku-soku-geiko

Alle bovenstaande technieken, zowel in nage-waza als in ne-waza, in beweging uitvoeren