



2^e kyu (blauwe 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
- Muné-gatame

Maak op 3 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

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

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
- Tsuru-komi-goshi
- Harai-Goshi
- Tani-otoshi

Vanaf 11jaar en ouder

- *Tomoe-nage*

Renraku-waza/renzoku-waza

- 2 combinaties

Kaeshi-waza

- 2 overnames

Hikomi-waza

- 1 techniek

Vanaf 11jaar en ouder

- 1^e en 2^e serie Nage-no-kata

Yaku-soku-geiko

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