



Eindtermen blauwe gordel

1 Ukemi en kata:

- Het verbeteren van de verschillende valtechnieken.
- Nage-no-kata: koshi-waza. (Uki-goshi, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi)

2 Nage-waza:

De worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen.

Het overnemen van de worpen van wit en geel.

- Tai-otoshi.
- Okuri-ashi-harai.
- Uchi-mata.
- Kouchi-gari.

3 Katame-waza:

- Bevrijding uit de houdgrepen van oranje.
- Schakelen van houdgrepen.
- Aanval op grond: uke op de rug, tori staat recht (3 vormen).
- Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (3 vormen).
- Aanval op grond: uke op 4 punten (3 vormen).

3.1 Extra vanaf U18:

- Nami-juji-jime, gyaku-juji-jime, kata-juji-jime, 2 toepassingen.
- Hadaka-jime, basis, 2 toepassingen.
- Okuri-eri-jime, basis, 2 toepassingen.
- Kata-ha-jime, basis, 2 toepassingen.
- Ude-garami, 2 toepassingen.
- Ude-hishigi-juji-gatame, 2 toepassingen.
- Ude-hishigi-ude-gatame, 2 toepassingen.
- Ude-hishigi-hiza-gatame, basis, 2 toepassingen.
- Ude-hishigi-waki-gatame, basis, 2 toepassingen.

