



# Eindtermen bruine gordel

## 1 Ukemi en kata:

Nage-no-kata: ashi-waza. (Okuri-ashi-harai, Sasae-tsurikomi-ashi, Uchi-mata)

## 2 Nage-waza:

Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen.

Overnemen van de worpen van oranje en groen.

- Deashi-harai.
- Hane-goshi.
- Kata-guruma.
- Uki-otoshi.

## 3 Katame-waza:

Schakelen van houdgrepen.

- Bevrijding uit verschillende houdgrepen.
- Aanval op grond: uke op de rug, tori recht (4 vormen).
- Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (4 vormen).
- Aanval op grond: uke op 4 punten, (4 vormen).
- Verdediging: tori op de rug, uke recht (4 vormen).
- Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (4 vormen).
- Verdediging: tori op vier punten, (4 vormen).

### 3.1 Extra vanaf U18:

- Sankaku-jime, basis, 2 toepassingen.
- Kata-te-jime, basis, 2 toepassingen.
- Ryo-te-jime, basis, 2 toepassingen.
- Ude-hishigi-sankaku-gatame, basis, 2 toepassingen.
- Ude-hishigi-hara-gatame, basis, 2 toepassingen.
- Ude-hishigi-ashi-gatame, basis, 2 toepassingen.

