



# Eindtermen groene gordel

## 1 Ukemi en kata:

- Kata: openen en sluiten van nage-no-kata.
- Achterwaartse val over hindernis.
- Zijwaartse val over hindernis.
- Voorwaartse rol over hindernis.

## 2 Nage-waza:

Worpen van de vorige graden rechts uitvoeren in verplaatsing.

- Harai-goshi.
- Sasae-tsurikomi-ashi.
- Kosoto-gari.
- Tsurikomi-goshi.

Schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

## 3 Katame-waza:

De vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van geel.

- Houdgrepen schakelen.
- Kata-gatame.
- Makura-kesa-gatame.
- 

Verdediging: tori op de rug, uke staat recht (2 vormen).

Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (2 vormen).

### 3.1 Extra vanaf U18:

- Nami-juji-jime, basis.
- Gyaku-juji-jime, basis.
- Kata-juji-jime, basis.
- Ude-garami, basis.
- Ude-hishigi-juji-gatame, basis.

