



# Eindtermen oranje gordel

## 1 Ukemi en kata:

- Achterwaartse val in verplaatsing achterwaarts.
- Zijwaartse val in verplaatsing zijwaarts, rechts en links.
- Voorwaartse rol in verplaatsing voorwaarts.
- Plankval uit stand.

## 2 Nage-waza:

Worpen van wit naar geel rechts uitvoeren.

- Hiza-guruma.
- Seoi-nage.
- Ippon-seoi-nage.
- O-goshi.

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

## 3 Katame-waza:

Houdgrepen van wit links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van wit.

- Kesa-gatame.
- Kuzure-kami-shiho-gatame.
- Ushiro-kesa-gatame.

Schakelen van houdgreep naar houdgreep.

- Aanval op grond: uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke.
- Aanval op grond: uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen.

