

EXAMEN ORANJE

uokclub



2^e STREEPJE

70 TRAININGEN

- Vallen voor –achter en zijwaarts (in verplaatsing)+ Mae-ukemi
- Houdgrepen :
 - kami-shio-gatame 3x
 - Yoko-shio-gatame 3x
 - Gesa- gatame 3x
 - Kuzure-kesa-gatame 3x
 - Tate-shio-gatame 3x
- Omkeren ,uke viervoetsteun(volledige verdediging)3x
- verdedigen tori op rug uke tussen de benen ; 3 manieren
- verschil yuko_waza-ari_ippon = armbeweging arbiter

- Worpen : in beweging
 - o-soto-gari
 - uki-goshi
 - koshi-guruma
 - o-uchi-gari
 - co-uchi-gari
 - sasae-tsurikomi-ashi
 - ippon-seigo-nage
 - 2 worpen met combinatie
 - 2 worpen links uitgevoerd