

EXAMEN ORANJE

judoclub



100 TRAININGEN

- Vallen voor –achter en zijwaarts : doorrollen en blijven liggen
- Uke op rug ,tori tussen de benen viervoetsteun, aanvallen 3x
- Tori werpt uke co of o-uchi-gari ,aanvallen (achteraan) 2x
- Uke viervoetseun , tori voor,omkeren 2x
- Bevrijding uit houdgrepen 3x

- Houdgrepen : links en rechts
 - kata-gatame
 - kesa-gatame
 - ushiro-kesa-gatame
 - makura-gesa-gatame
 - kuzure-gesa-gatame

- Worpen : links en rechts
 - hiza-guruma
 - koshi-guruma
 - uki-goshi
 - o-goshi
 - seoi-nage
 - ippon-seoi-nage
 - deashi-harai
- Betekenis = sono_mama-shido-hansoku_make

- 9 jaar in kalenderjaar