

EXAMEN BLAUW

80 TRAININGEN

Valtechnieken :

- mae-ukemi = plankval uit stand
- yoko-ukemi = links en rechts
- ushiro-ukemi = in verplaatsing
- sempo-kaiten = in verplaatsing

Worpen links of rechts :

- Tsurigoshi = ko en otsuri-goshi
- Ko-soto-gake
- Hane-goshi
- Tome-nage
- Seoi-otoshi
- Ashi-guruma
- Tani-otoshi
- Kosoto-gari
- Tsurikomi-goshi
- Sasae-tsurikomi-ashi
- Maki-komi
- Sschakels van worp naar worp
- Demo: yakusoku-geiko/ sotai-renshu/ tai-sabaki
- Overnames van worpen 4x
- Houdgrepen 3 manieren (basis +2varianten):
 - Kata-gatame
 - Kuzure-kesa-gatame
 - Kami-shio-gatame
 - Yoko-shio-gatame
 - Tate-shio-gatame
 - Kesa-gatame
 - Kuzure-kami-shio-gatame
 - Ushiro-kesa-gatame
 - Makura-kesa-gatame
- Bevrijding uit de houdgrepen: 2 vormen.

- Verdedigen tori op rug uki achteraan 4x
- Verdedigen tori op rug uki 4 voeten tussen tori's benen 4x
- Verdedigen tori zit in 4 voetsteun 4x

BLAUW =12 jaar in kalenderjaar