

# EXAMEN BLAUW

## 1<sup>e</sup> STREEPJE

### 40 TRAININGEN

Valtechnieken :

- mae-ukemi = plankval uit stand
- yoko-ukemi = l.en r.
- ushiro-ukemi = in verplaatsing
- sempo-kaiten = in verplaatsing

Worpen links en rechts :

- Tai-otoshi
  - Okuri-ashi-harai
  - Uchi-mata
  - Kouchi-gari
  - Koshi-guruma
  - Osoto-gari
  - Uki-goshi
  - Hiza-guruma
  - Seoi-nage
  - Ippon-seoi-nage
  - O-goshi
- 4 schakels van worp naar worp
  - 4 overnames van worpen

Houdgrepen 3 manieren links en rechts:

- Kuzure-kesa-gatame
- Kami-shio-gatame
- Yoko-shio-gatame
- Tate-shio-gatame
- Kesa-gatame
- Kuzure-kami-shio-gatame
- Ushiro-kesa-gatame

- Bevrijding uit de eerste 5 houdgrepen: 2 vormen.
- Aanval op de grond : uke op rug ,tori recht 4x
- Aanval op de grond : uke op rug ,tori tussen de benen 4x
- Aanval op de grond : uke op 4 punten 4x

BLAUW =12 jaar in

kalenderjaar