

EXAMEN BRUIN jeugd

100 TRAININGEN

Alle valtechnieken

Nage-no-kata : ashi-waza

- Uke en tori

Nage-waza

- Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.
- Overnemen en schakelen van worpen oranje en groen .
- Ushiro goshi
- Utshiro goshi
- Ashi guruma
- Harai tsuru komi ashi
- O guruma
- Soto maki komi

Katame waza

- Alle hougrepes basis + toepassing of variatie. (2)
- Schakelen en bevrijding uit houdgrepen .
- Aanval op grond : uke op rug , tori recht.(4)
- Aanval op grond : uke op rug , tori tussen de benen.(4)
- Aanval op grond : uke op 4 punten .(4)
- Verdediging : tori op rug , uke recht .(4)
- Verdediging : tori op rug , uke tussen de benen .(4)
- Verdediging : tori op 4 punten .(4)
- Uke op rug : tori met 1 been vast , 2 bevrijdingen .

Shime waza = wurgingen :

- Nami-juji-jime : basis + toepassing of variatie. (2)
- Kata-juji-jime : basis + toepassing of variatie .(2)

- Gyaku-juji-jime : basis + toepassing of variatie. (2)
- Okuri-eri-jime : basis + toepassing of variatie. (2)
- Hadaka-jime : basis + toepassing of variatie. (2)

Min 14 jaar in het kalenderjaar