

EXAMEN GROEN

2^e STREEPJE

70 TRAININGEN

- wedstrijdregels : voordelen – straffen - gebaren scheidsrechter-terminologie

- alle houdgrepen 3 manieren rechts +1 links

Kami-shio-gatame

Yoko-shio-gatame

Kesa- gatame

Kuzure-kesa-gatame

Tate-shio-gatame

Kata-gatame

Uchiro-kesa-gatame

Makura-kesa-gatame

Kuzure-kesa-gatame

- alle valbewegingen links en rechts

- worpen:

Links en rechts

hiza-guruma

koshi-guruma

uki-goshi

o-goshi

seoi-nage

ippon-seoi-nage

Rechts

uchi-mata

harai-goshi

kosoto-gari

tsuri-komi-goshi

tai-otoshi

okuri-shi-barai

- schakelen van worpen (combinaties) 4x

- overnames van worpen 2x

- verdedigen tori 4 voetsteun 4x

- aanvallen uke op buik 4x

GROEN = 11 jaar in kalenderjaar