

EXAMEN GROEN

1^e STREEPJE

35 TRAININGEN

- Valbreken : voor – achter -
zijwaarts

- Houdgrepen : links en rechts : 2x rechts

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

- Bevrijden uit de houdgrepen

- Verdedigen : tori op rug , uke staat recht 3x

- Verdedigen : tori op rug , uke tussen de benen 3x

- Worpen : harai-goshi

sasae-tsurikomi-ashi

kosoto-gari

tsurikomi-goshi

uchi-mata

tai-otoshi

okuri-ashi-harai

- schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep 2x

- overnames van worpen 2x

GROEN = 11 jaar in kalenderjaar