

1.3. EINDTERMEN voor ORANJE GORDEL, 4de kyu.



Algemeen:

Houdingen recht en op de grond, aanvalshouding en verdedigingshouding.

(01) Verplaatsingen: in nage-waza, ayumi-ashi en tsugi-ashi, in katame-waza, in ruglig en in halve kniestand.

Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen.

(02) Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd.

Ukemi en kata:

(03) Achterwaartse val in verplaatsing achterwaarts.

(04) Zijwaartse val in verplaatsing zijwaarts, rechts en links.

(05) Voorwaartse rol in verplaatsing voorwaarts.

(06) Plankval uit stand.

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Nage-waza:

Worpen van wit links en rechts uitvoeren.

(07) Hiza-guruma

(08) Seoi-nage.

(09) Ippon-seoi-nage.

(10) O-goshi.

Katame-waza:

Houdgrepen van wit links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van wit.

(11) Kesa-gatame.

(12) Kuzure-kami-shiho-gatame.

(13) Ushiro-kesa-gatame.

Schakelen van houdgreep naar houdgreep.

(14) Aanval op grond: uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke.

(15) Aanval op grond: uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen.