

# Van groen naar blauw (2de kyu)

## nage no kata

groep 1: te waza: uki otoshi - ippon seoi nage - kata guruma

## tachi waza

### Shisei (Posities)

Shizen-hontai [Basis-natuurlijke lichaamshouding]

Migi-shizentai [Rechter natuurlijke lichaamshouding]

Hidari-shizentai [Linker natuurlijke lichaamshouding]

Jigō-hontai [Basis-zelfverdedigingslichaamshouding]

Migi-jigōtai [Rechter zelfverdedigingslichaamshouding]

Hidari-jigōtai [Linker zelfverdedigingslichaamshouding]

## technieken

o soto gari \*

hiza guruma \*

sasae tsuri komi ashi \*

ippon seoi nage

tai otoshi

o goshi \*

uki goshi \*

de ashi barai \*

ko soto gake

o uchi gari \*

seoi nage \*

tani otoshi

tsuri komi goshi

harai goshi

ko uchi gari

okuri ashi harai

o soto guruma

o soto otoshi

koshi guruma

o tsuri goshi

ko tsuri goshi

uki otoshi

kata guruma

uchi mata

ko soto gari

ashi guruma

hane goshi

tomoe nage

sumi gaeshi

## combinaties en overnames

1 combinatie en 1 overname voor de techniek met een sterretje \*

### keiko (trainingsvormen)

Tandoku-renshū [solo-training]

Sōtai-renshū [partner-training]

Yakusoku-renshū/-geiko [training in samenspraak]

Uchi-komi [Repetitieve drilltraining]

Nage-komi [Werptraining]

Randori [Vrije training]

Shiai [Wedstrijdtraining]

## **ne waza**

### **Shisei [Posities]**

Gyōga-no-shisei [Ruglig]

Utsubuse [Buiklig]

Yotsunbai [Handen- en voetensteun]

### **Keiko [Trainingsvormen]**

Tatami-haite-shibori [In buiklig voorttrekken op armen]

Uchi-komi [Repetitieve drilltraining]

Randori [Vrije training]

Shiai [Wedstrijdtraining]

### **osea komi waza**

met 3 variaties en 1 bevrijding

hon gesa gatame

kuzure gesa gatame

makura gesa gatame

ushiro gesa gatame

kata gatame

yoko shio gatame

kami shio gatame

kuzure kami shio gatame

tate shio gatame

### **kansetsu waza**

met 1 variatie

ude garami

ude hisigi ude gatame

ude hisigi juji gatame

zonder variatie

ude hisigi hiza gatame

ude hisigi waki gatame

### **shime waza**

met 1 variatie

hadaka jime

kataha jime

okuri eri jime

juji jime

zonder variatie

morote jime

ryote jime

sode guruma

### **combinaties in ne waza**

omkeren [nogare kata]: 2 manieren met uke in elleboog- en kniesteun

omkeren [nogare kata]: 2 manieren als uke op de buik ligt

combinaties in osea komi waza

verdedigen [hairi kata]: 2 manieren met tori in buiklig

verdedigen [hairi kata]: 2 manieren met tori in elleboog- en kniesteun

aanvallen [hairi kata]: 2 manieren met uke op de rug

verdedigen [hairi kata]: 2 manieren met tori op de rug