

Programma ORANJE - 1^e streepje op gele band



Klemmen:

- K01) Wurging van voor → achteruit stappen, pols grijpen en verdraaien, elleboogklem
K02) Wurging van opzij → pols grijpen, elleboog opheffen, uitdraaien, schouderklem
K03) Wurging van achter (duwend) → vooruit stappen, hand grijpen, omdraaien, polsklem
Wurging van achter (trekkend) → achteruit stappen, hand grijpen, omdraaien, schouderklem
K04) Wurging tegen muur 1 gestrekte arm → pols en elleboog nemen, opzij stappen, elleboogklem
K05) Wurging tegen muur 1 gebogen arm → pols vast, elleboog opheffen, opzij stappen, schouderklem

Grondtechnieken (G01 tot G06 opnieuw tonen):

G07) Kata gatame

“Schouder-insluiten”

Op 1 knie zitten, 2^e been opzij strekken

Arm van partner naar hoofd duwen

Pakketje insluiten, oor tegen oor



G08) Partner zit in blok

→ naar houdgreep overgaan (op 2 manieren)

G09) Tussen de benen van partner zitten

→ ontsnappen en houdgreep nemen

Programma ORANJE - 2^e streepje op gele band

Klemmen op aanval:

- K06) Duwen op de borst → met 2 handen aandrukken, achteruit ‘groeten’
K07) Bedreigen met de vuist → met 2 handen vuist grijpen, naar beneden buigen
K08) Pols grijpen van opzij (duwen/trekken) → mee stappen, hand voor buik brengen, elleboog over arm
K09) 2 polsen grijpen, dicht bij elkaar → pols grijpen, arm vooruit trekken, onderdoor stappen
K10) 2 polsen grijpen, uit elkaar → 2 handen rond pols, draaibeweging, arm over elleboog

Nabije stoottechnieken (met en zonder stootkussen):

⇒ Ook afstandstechnieken A01 tot A11 tonen

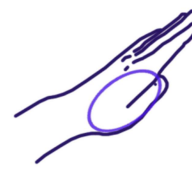
Tetsui (Hamervuist)

Ake zuki (Uppercut)

Shuto (snijkant)

Haito (zijkant)

Teisho (handpalm)



Empi uchi (Elleboogstoten) in alle richtingen

Hiza geri (Kniestoten) zijwaarts en naar boven toe



Programma ORANJE - 3^e streepje op gele band



Worpen op aanval:

- Mouw of pols grijpen en trekken (o soto gari = W01)
- Mouw grijpen met 2 handen en duwen (o soto gari = W01)
- Van achter om de armen grijpen (ippon seoi nage = W07)
- Revers grijpen en trekken (o soto gari = W01)
- Revers grijpen en trekken (sukui nage = nieuw W08)
zijwaarts instappen, been opheffen, achterover duwen



Valtechnieken:

- V1) Ushiro ukemi (achterwaartse val) over hindernis
- V2) Yoko ukemi (zijwaartse val) uit revers, met sprongetje
- V3) Mae ukemi (voorwaartse val) over hindernis of met benen vastnemen
- V4) Zempo kaiten (voorwaartse rol) over hindernis

Programma ORANJE - 4^e streepje op gele band

Worpen op aanval:

- Revers grijpen, boksstoot (o goshi = W03)
- Boksstoot, links been voor (o soto gari = W01)
- Boksstoot, rechts been voor (o uchi gari = W05)
- Boksstoot, bukken (morote gari = nieuw W09)
- Boksstoot, bukken (offerworp = nieuw W10)

Morote-Gari



Worpen (vanuit kumi kata):

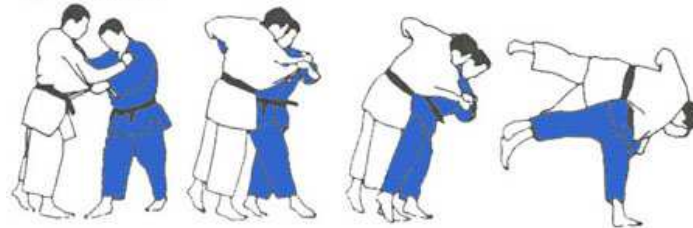
- W10) Koshi guruma
(Heuprad)
heup ver indraaien
rechterbeen strekken
over heup trekken

Koshi-Guruma



- W11) Harai goshi
(Vegende heupworp)
halve draai
been naar achter
lichaam naar voor

Harai-Goshi



- W12) Tai otoshi
(Beenworp)
diagonaal instappen
halve draai
voet voorbij verste voet zetten
vooruit trekken en been strekken

Tai-Otoshi



Programma ORANJE - 5^e streepje op gele band

KATA: 'heian shodan' volledig uitvoeren

DUO-SYSTEM: A1+A2+B1+B2 opnieuw tonen en C1 (vuiststoot) en C2 (uppercut)

FIGHTING fase 1+2+3 (gevecht van 2 minuten waarin 3 fases voorkomen)

Examen oranje:

Al het voorgaande vlot achter elkaar uitgevoerd, per thema en in combinaties met stoten.