

## **Programma BLAUW**

### 1ste streepje

#### *Klemmen:*

Polsen achteraan: onderdoor en san kyo  
Polsen achteraan: kote gaeshi  
Pols + kraag achteraan  
Pols + keel achteraan  
Hand grijpen  
Rond middel van achter (2)  
Rond het hoofd grijpen van opzij (2)  
Nelsongreep

#### *Controletechnieken:*

Controles op de rug  
Controles op de buik

### 2de streepje

#### *Klemmen:*

Mouwen achter  
Mouwen voor  
Reversgreep: schouderklem  
Polsgreep recht: andere pols grijpen  
Polsgreep recht: pols naar borst (4)  
Beide polsen: kote gaeshi  
Beide polsen: schouderklem

#### *Controletechnieken:*

Rechtbrengen op 3 manieren  
Omdraaien op 2 manieren

### 3de streepje

#### *Worpen:*

Keel grijpen met voorarm  
Keel grijpen met voorarm: rechts trekken  
Keel grijpen met voorarm: links trekken  
Keel grijpen met voorarm: achteruit trekken  
Polsgreep gekruist: over gezicht  
Polsgreep gekruist: hoofd verdraaien  
Polsen achteraan: omdraaien en elleboogstoot  
Dubbele reversgreep: over gezicht  
Beide polsen: over het gezicht

#### *Nabijtechnieken (afstand):*

3 korte stoottechnieken per aanval:  
Oi zuki  
Mae geri  
Mawashi geri  
Shuto

#### 4de streepje

##### *Worpen:*

Nelsongreep (sukui nage)

Stamp naar buik: links

Stamp naar buik: rechts

Kleding vastnemen en kniestoot (links)

Kleding vastnemen en kniestoot (rechts)

Liggend op de grond de aanvaller vloeren

##### *Controletechnieken:*

Wurgingen rechtstaand (voor en achter)

Wurgingen zittend (voor en achter)

Wurgingen liggend

#### **Examen blauw:**

Alle bevrijdingen, klemmen en worpen juist uitgevoerd

Alle grondtechnieken, afstandstechnieken, valtechnieken, nabijtechnieken, controletechnieken en werptechnieken juist uitgevoerd

Randori bevrijdingen, klemmen, worpen

Randori combinaties