

V.J.F. Leerstof voor BLAUWE GORDEL, 2^{de} kyu.

Dertien jaar worden in het lopende kalenderjaar.

Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

Algemeen:

Verschillende trainingsvormen: sotai-renshu, yakusoku-geiko, kakari-geiko, shiai.

(01) **Tai-sabaki: in nage-waza, 180° en 90°.**

Ukemi en kata:

Het verbeteren van de verschillende valtechnieken.

Nage-no-kata: koshi-waza.

(02) **Uki-goshi, links en rechts.**

(03) **Harai-goshi, rechts en links.**

(04) **Tsurikomi-goshi, rechts en links.**

Nage-waza:

De worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

(05) **Schakelen van worpen.**

(06) Het **overnemen van de worpen van wit en geel.**

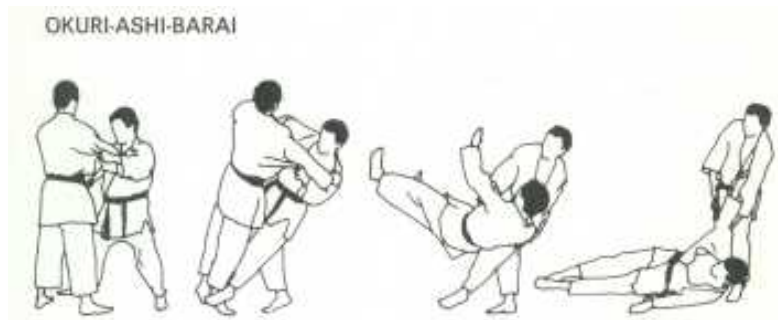
(07) **Tai-otoshi.**



Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=3b1aIZPv-AI>

(08) **Okuri-ashi-harai.** (=Okuri-ashi-barai)



Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=eEasEJTuOig>

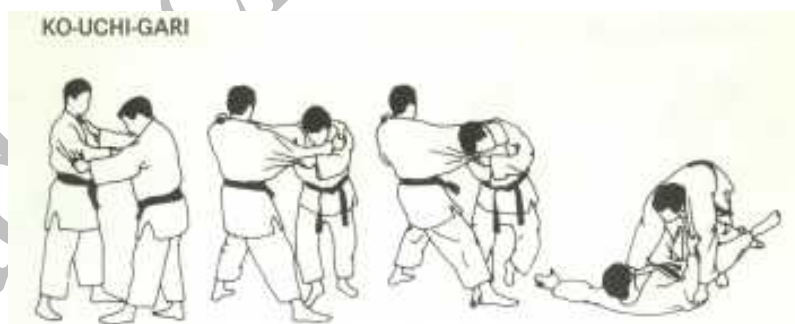
(09) **Uchi-mata.**



Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=AFGZOdT2VTY&playnext=1&list=PLA394810D41C3AB38&index=8>

(10) **Ko-uchi-gari.**



Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=3hQhC6GPBh0>

Katame-waza:

Uitvoeren van de houdgrepen rechts en links.

(11) **Bevrijding uit de houdgrepen van oranje.**

(12) **Schakelen van houdgrepen.**

(13) **Aanval op grond: uke op de rug, tori staat recht (3 vormen).**

(14) **Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (3 vormen).**

(15) **Aanval op grond: uke op 4 punten (3 vormen).**

Extra vanaf U17:

Nami-juji-jime, gyaku-juji-jime, kata-juji-jime, toepassing en variant.

Hadaka-jime, basis, toepassing en variant.

Okuri-eri-jime, basis, toepassing en variant.

Kata-ha-jime, basis, toepassing en variant.

Ude-garami, toepassing en variant.

Ude-hishigi-juji-gatame, toepassing en variant.

Ude-hishigi-ude-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-hiza-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-waki-gatame, basis, toepassing en variant.