

## V.J.F. Leerstof voor **BRUINE GORDEL, 1<sup>ste</sup> kyu.**

### **Vijftien jaar worden in het lopende kalenderjaar.**

Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

#### **Algemeen:**

Kennis van het verloop van wedstrijden: poule, lijn en uitschakeling met herkansing.

Kennis van het wedstrijdreglement.

#### **Ukemi en kata:**

Nage-no-kata: ashi-waza.

(01) **Okuri-ashi-harai, rechts en links.**

(02) **Sasae-tsuri-komi-ashi, rechts en links.**

(03) **Uchi-mata, rechts en links.**

#### **Nage-waza:**

Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen.

(04) **Overnemen van de worpen van oranje en groen.**

(05) **De-ashi-harai. (=De-ashi-barai)**



Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=3qolOhx4ouU&feature=&p=A394810D41C3AB38&index=0&playnext=1>

(06) **Hane-goshi.**



Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=odOUp7NcjHg>

(07) **Kata-guruma.**



Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=l6zAgl8FD3w>

(08) **Uki-otoshi.**



Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=X2Y1E0xjE3Y>

### **Katame-waza:**

Schakelen van houdgrepen.

Varianten van de houdgrepen.

(09) **Bevrijding uit verschillende houdgrepen.**

(10) **Aanval op grond: uke op de rug, tori recht (4 vormen).**

(11) **Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (4 vormen).**

(12) **Aanval op grond: uke op 4 punten, (4 vormen).**

(13) **Verdediging: tori op de rug, uke recht (4 vormen).**

(14) **Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (4 vormen).**

(15) **Verdediging: tori op vier punten, (4 vormen).**

### **Extra vanaf U17:**

Sankaku-jime, basis, toepassing en variant.

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

Ryo-te-jime, basis, toepassing en variant.

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

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

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