

V.J.F. Leerstof voor ORANJE GORDEL, 4^{de} kyu.

Negen jaar worden in lopend kalenderjaar.

Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

Algemeen:

Houdingen recht en op de grond, aanvalshouding en verdedigingshouding.

(01) **Verplaatsingen**: in nage-waza, ayumi-ashi en tsugi-ashi, in katame-waza, in ruglig en in halve kniestand.

Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen.

(02) **Ceremonie** in begin en op het einde van een **wedstrijd**.

Ukemi en kata:

(03) **Achterwaartse val in verplaatsing achterwaarts.**

(04) **Zijwaartse val in verplaatsing zijwaarts, rechts en links.**

(05) **Voorwaartse rol in verplaatsing voorwaarts.**

(06) **Plankval uit stand.**

Nage-waza:

Worpen van wit links en rechts uitvoeren.

(07) **Hiza-guruma.**

HIZA-GURUMA



Link naar You Tube:

http://www.youtube.com/watch?v=O0mESM1P_eQ&feature=related

(08) **Seoi-nage.**



Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=VTcUc-M5T88>

(09) **Ippon-seoi-nage.**



Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=4YAgRSs7Af8&feature=related>

(10) **O-goshi.**



Link naar You Tube:

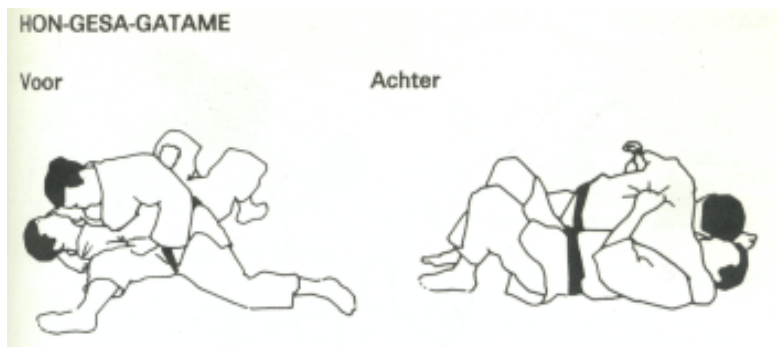
<http://www.youtube.com/watch?v=-5Ow3gDXUgA&feature=related>

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Katame-waza:

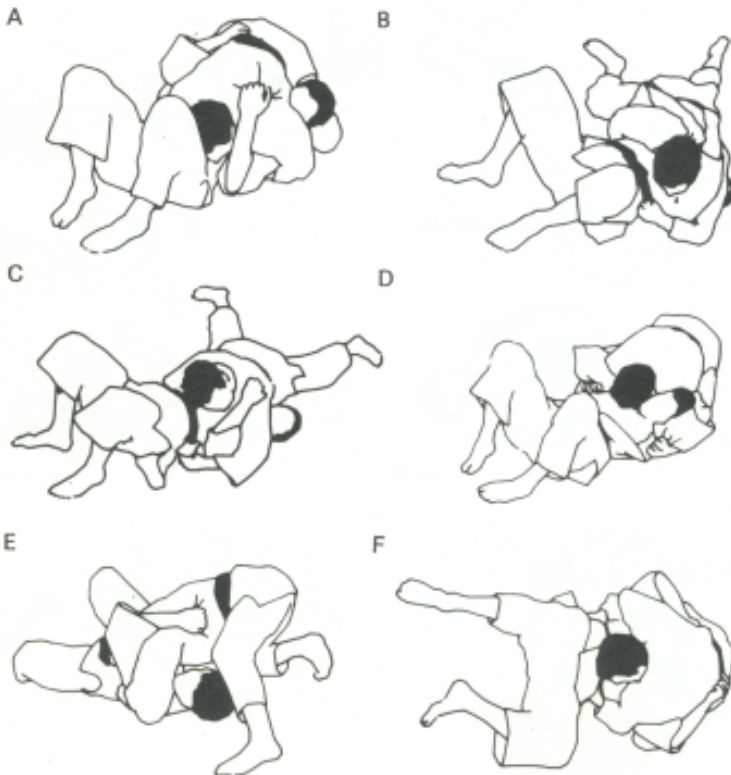
Houdgrepen van wit links en rechts uitvoeren.
Bevrijden uit de houdgrepen van wit.

(11) **Kesa-gatame. (=Hon-gesa-gatame)**

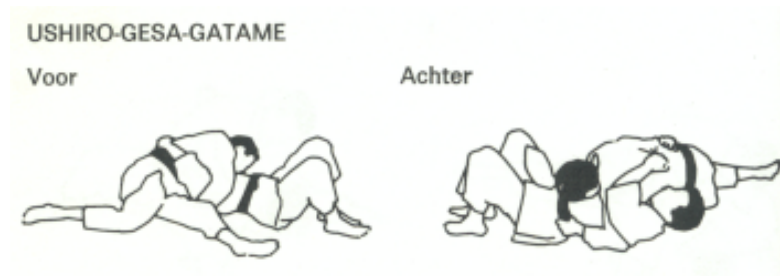


(12) **Kuzure-kami-shiho-gatame.**

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME



(13) **Ushiro-kesa-gatame.**



-Schakelen van houdgreep naar houdgreep.

(14) **Aanval op grond: uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke.**

(15) **Aanval op grond: uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen.**