

## **EXAMENPROGRAMMA voor BLAUWE GORDEL, 2<sup>de</sup> kyu.**

Dertien jaar worden in het lopende kalenderjaar.

- Jonger dan 15 jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 35 lessen en 5 punten tonen van het programma.
- Ouder dan 14 jaar: gedurende 6 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

### **Algemeen:**

Verschillende trainingsvormen: sotai-renshu *studie oefening*, yakusoku-geiko *trainen met afspraak*, kakari-geiko *trainen met verdedigende partner*, shiai *wedstrijd*.

(01) Tai-sabaki *draai van het lichaam*: in nage-waza *de worpen*, 180° en 90°.

### **Ukemi *valbreken* en kata *vorm, stijloefening*:**

Het verbeteren van de verschillende valtechnieken.

Nage-no-kata *vorm van worpen*: koshi-waza *heupworpen*.

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

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

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

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

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 *lichaam neewerpen*.

(08) Okuri-ashi-harai *beide benen vegen*.

(09) Uchi-mata *binnenwaartse dij*.

(10) Kouchi-gari *kleine binnenwaartse maai*.

### **Katame-waza *de grepen*:**

Uitvoeren van de houdgrepen rechts en links.

(11) Bevrijding uit de houdgrepen van oranje.

(12) Schakelen van houdgrepen.

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

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

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

### **Extra ouder dan 14 jaar:**

Juji-jime *gekruipt verwurgen*, 2 toepassingen.

Hadaka-jime *naakt verwurgen*, basisvorm, uke *de aangevallende* in zit en 2 toepassingen.

Okuri-eri-jime *verwurgen met beide kragen*, basisvorm, uke *de aangevallende* in zit en 2 toepassingen.

Kataha-jime *vleugel lam verwurgen*, basisvorm, uke *de aangevallende* in zit en 2 toepassingen.

Ude-garami *arm inwikkelen*, 2 toepassingen.

Ude-hishigi-juji-gatame *arm ontwrichten, gekruist houden*, 2 toepassingen.

Ude-hishigi-ude-gatame *arm ontwrichten, arm houden*, basisvorm, uke *de aangevallende* op de rug en 2 toepassingen.

Ude-hishigi-hiza-gatame *arm ontwrichten, knie houden*, basisvorm, tori *aanvaller* op de rug en 2 toepassingen.

Ude-hishigi-waki-gatame *arm ontwrichten, oksel houden*, basisvorm, uke *de aangevallende* op vierpuntensteun en 2 toepassingen.