

GREPEN UIT DE GELE GORDEL - 5e Kyu

Handgreep.

Shiho Nage negatief

2 bevrijdingen wurging voorwaarts.

1. O-Soto-Gari > polsklem
2. O-Goshi > polsklem

Bevrijding wurging langs achter.

Seoi-Otoshi

Langs voor om de armen.

O-Soto-Gari (afwerken met stoot)

Langs voor om de lenden.

Onderwaartse overstrekking van de arm

2 aanvallen met schop naar onderbuik

1. Kruisblokkade vastnemen & achteruit duwen
2. uitstappen > yoko-geri > atemi uraken naar achterhoofd

3 aanvallen met wapenstok, slag van boven.

1. O-Soto-Gari (controleren via scheenbeen)
2. armklem op rug (hangende wurging)
3. Kubi Nage (ontwapenen zoals 1)

3 aanvallen met mes.

1. Langs onder 2° principe, Haisoku Geri
2. Langs boven Kote-gaeshi (kruisblokkade L-hand boven,ontwapenen met hieltrap)
3. Rechtdoor opleidingsklem

3 bevrijdingen wurging liggend. (begin 2° deel -14jaar)

1. Tussen de benen.(knie weg duwen)
2. Overstaand.(trap in kruis)
3. Naast zittend.(duw in keel,knie tegen borst,been over hoofd)

Wurging met voorarm langs achter.

Seoi-nage Zijwaarts

2 aanvallen met lange wapenstok.

1. Rugworp
2. Laten passeren, Gyaku Tsuki vlottende ribben.

2 aanvallen met Oi-tsuki (vuiststoot).

1. Seoi-nage (schouderworp mag zijwaarts)
2. Mawashi-geri (links uitstappen, trap)

Wurging voorwaarts.

y-y wurging (aanzetten tot de grond)

Aanval op de revers.

3^e principe optorsen.

Mawashi-geri.

Blokkeer met twee vuisten - Yoko-geri.

2 verdedigingen tegen uppercut.

1. Kruisblokkade - O-soto-gari
2. Kruisblokkade - empi opwaarts

Proef voor gele gordel ;

leertijd minimum 24 lessen van 1 u.30

Programma geel en wit
Volledig beheersen van de vallen
Japanse woordenlijst

JAPANESE TERMEN GELE GORDEL

<u>Japans</u>	<u>Nederlands</u>
Hai	Ja, ik heb het begrepen/ gehoord
Doomo Doomo arigatoo Doomo arigatoo gozaimas	Dank u (onder vrienden) Zeer bedankt (beleefder) Zeer bedankt (respectvol)
Tsuki	Stoot
Geri	Trap
Oi	Vorderend
Gyaku	Tegengesteld
Mae	Voorwaarts
Haisoku	Wreef van de voet
Atemi	Treffen op vitaal punt
Roku (rok)	Zes
Shichi (chitsh)	Zeven
Hachi (hach)	Acht
Ku (kyuu)	Negen
Ju	Tien
O	Groot
Soto	Buitenwaarts(buiten naar binnen)
Gari	Maaien
Tip!!! Vertaal zelf je techniek Vb: mae-----geri Voorwaartse-----trap	