

# GREPEN UIT DE GROENE GORDEL 3e Kyu

## Bevrijding wurging voor Tomoe-nage

### 2 aanvallen op swing

1. **Yoko-otoshi.**
2. **Laten passeren**

### 3 bevrijdingen aanval aan de revers

1. **Teisho**, gevolgd door traptechniek
2. **O soto gari** d.m.v. elleboog (slag) op keel.
3. **Negatieve elleboogklem**

### 3 aanvallen op wapenstok slag van boven naar beneden

1. **y-y rugworp**
2. **Seoi-nage**(ontwapenen dmv trap naar aangezicht)
3. **Tenchi-nage**

### 4 verdedigingen op Oi-tsuki ( vuiststoot )

1. **Harai-goshi** gestrekte armklem
2. **Hane-goshi** gebogen armklem,voet over hoofd
3. **y-y wurging**
4. **Irimi-nage binnenkant** (breng hoofd van uke naar schouder)

### Aanval schop

**Rugworp** (met L opvangen)

### Houdgreep (= Hon gesa gatame) (deel 2 -14j )

1. **Mislukte hon gesa gatame:** overname yoko shiho gatame (Zijwaartse vierhoekshoudgreep)
2. **hon gesa gatame:** overdraaien met been
3. **hon gesa gatame:** overdraaien zonder been, met drukking op de ribben

### 4 verdedigingen op Yoko-ate mi –

1. Buitenkant: **O-Soto-Gari** (+stoot)
2. Buitenkant: **Irimi zijwaarts** (5°principe) instappen met uraken
3. Binnenkant: **3e principe halfweg**.(hangend)
4. Binnenkant: Negatief blokkeren - neem haar + atemi op keel+hiza geri tegen rug

## 1 aanval op 2 polsen

Shiho-nage

## 3 bedreigingen met pistool

1. Aan het hoofd. **1e principe + 2e principe** ( blz. 18 )
2. Aan de maag. **Kote-gaeshi** ( blz 16 + 17 )
3. Achter. **Kote-gaeshi**

## 3 aanvallen met mes

1. Rechtdoor; **opleidingsklem** beenveeg
2. Binnenkant; **3e principe halfweg** ( blz.19 + 20 )
3. Zijwaarts inwaarts; **2e principe**

## 2 Aanvallen met lange wapenstok

1. **Y-Y + 3 atemi's**
2. **Hiza-Geri + nekklem**

(deel 3 -14j )

## Specifieke technieken uit te voeren tegen meerdere aanvallers.

Toe te passen technieken:

**Tsuki - Harai-goshi - Empi, armklem (opschouder)– Mawashi Geri – Shiho Nage.**

Op de volgende aanvalsvormen:

**Swing , wapenstok binnenkant , wapenstok buitenkant, mes onder, mes boven , Tsuki, Wurging, pols aanvallen**

**demonstreren van**            10 vuiststoten  
   5 mesaanvallen  
   5 wapenstok

## vrij gevecht

Proef voor groene gordel: wit - geel - oranje volledig beheersen 8 vallen + koprollen .  
min 10 maanden Leertijd .