

GREPEN UIT DE ORANJE GORDEL - 4e Kyu

2 verdedigingen op haarruk.

1. Polsklem
2. Yoko-atemi buitenkant + traptechniek

2 verdedigingen bij keelgreep.

1. zijwaarts. O-goshi (afwerken met stoot)
2. voorwaarts. O-soto-gari (afwerken met stoot)

2 verdedigingen tegen het duwen.

1. Gyaku-tsuki in de maag + empi opwaarts.
2. Tenchi-nage

Yoko-atemi binnenkant.

- Het 3^e principe halfweg (knie op ribben)

Bevrijdingen wurging met voorarm langs achter.

1. Seoi-nage (volledig over schouder)
2. Polsklem op de rug.

Nelsongreep

- Onderuit zakken, elleboogstoot

2 aanvallen met wapenstok: slag langs boven.

1. Gemiste Shiho-nage (voet in nek & elleboogklem)
2. y-y wurging (elleboog van slagarm controleren)

Aanval op de revers

- Tweede principe (afwerken met kniestoot)

2 aanvallen met mes

1. Langs onder - Kote-gaeshi zowel pos als negatief afwerking op de grond.
2. Langs boven – armklem_(Einde 1^odeel -14jaar)

5 Specifieke technieken uit te voeren op diverse aanvallen. Al dan niet tegen meerdere aanvallers.

Kote-gaeshi - O-soto-gari - Armklem op schouder - Yoko-atemi

>Toepassen op de volgende aanvalsvormen

Swing, Oi- of Gyaku Tsuki, Yoko-buitenkant, Yoko-binnenkant, Wapenstok van boven-, binnen- en buitenkant.

Proef voor oranje gordel

Leertijd : minimum 35 lessen van 1 u.30

- Programma oranje, geel en wit
- Volledig beheersen van de valtechnieken
- Het vrij demonstreren van 1 techniek op alle aanvallen
- Japanse woordenlijst

JAPANESE TERMEN ORANJE GORDEL

<u>Japans</u>	<u>Nederlands</u>
Migi	Rechts
Hidari	Links
Kubi	Hals, nek
Hiza	Knie
Mawashi	Cirkelvormig
Yoko	Zijwaarts
Goshi	Heup
Nage	Worp
Juji	Gekruist
Seoi	Op de rug nemen
Otoshi	Laten vallen
Kote	Pols
Gaeshi	Overname, tegenaanval
Jime	Wurging