

# GREPEN UIT DE WITTE GORDEL - 6e Kyu

## 5 handbevrijdingen.

1. Handbevrijding slag op hand
2. Handbevrijding duim overdrukken
3. Polsaanval zelfde kant (zwaai beweging)
4. Polsaanval gekruist (slag + trap)
5. Twee polsen vastnemen (trekken & duwen)

## 5 bevrijdingen op wurging.

1. 3 voorwaarts
2. Zijwaarts
3. Achter

## 2 bevrijdingen van wurging liggend.

1. Overzittend
2. Naastzittend

## Bevrijdingen aanval bij kleding.

- 2 tegen het duwen op de borst
- Duw op Linkerschouder (elleboogstoot)
- Duw op rechterschouder (haisoku geri)
- Achter aan de kraag
- 2 op het nemen van de revers ( gestrekt & gebogen)

einde 1°deel -14jaar

## 3 bevrijdingen aanval om het lichaam.

1. langs voor om de lenden (voorarm op keel)
2. langs voor om de armen (schouderklem)
3. langs achter om de lenden -- 4 wijzen --

## 2 verdedigingen op swing.

1. Gyaku-tsuki (tegen gestelde stoot)
2. O-goshi (heupworp)

## 2 verdedigingen op Oi-tsuki.

1. y-y rugworp
2. Mae-geri

### **Valtechnieken:**

Koprol , koprol met 1 hand vrij , koprol met 2 handen aan de gordel , achterwaartse rol , voorwaarts plat , zijwaarts

Proef voor de witte gordel : Leertijd : minimum 18 lessen van 1u. 30

- Programma wit & valtechnieken links en rechts uitgevoerd.
- Japanse woordenlijst

## JAPANESE TERMEN WITTE GORDEL

<u>Japans</u>	<u>Nederlands</u>
Dojo	oefenzaal
Tatami	mat
Sensei	Leraar
Rei	Groet
Hajime	Begin (wedstrijd, oefening)
Matte/yame	Stop
Soremade	Einde les
Uke	Hij die ondergaat, aanvaller
Tori	Hij die uitvoert, verdedigt
Ichi (ich)	Één
Ni	Twee
San	Drie
Shi	Vier
Go	Vijf