

EXAMEN 2^e KYU (van groene gordel naar blauwe gordel)

min. leeftijd en wachttijd: zie ad valvas

Nage waza (in 3 verschillende verplaatsingspatronen)

- ✓ Worpen van 6^e, 5^e, 4^e en 3^e Kyu.
- ✓ Tai-otoshi.
- ✓ Okuri-ashi-harai.
- ✓ Uchi-mata.
- ✓ Ko-uchi-gari.
- ✓ De-ashi-harai.
- ✓ Hane-goshi.
- ✓ Kata-guruma.
- ✓ Uki-otoshi.
- ✓ Schakelen van worp naar worp (2) en houdgreep (2).
- ✓ Overname (2) van worp naar worp.
- ✓ Yaku soku geiko.

Ukemi (valtechnieken) in verplaatsing.

Osae komi waza (de basismanier en 2 vormen vanuit een reële situatie)

- ✓ Houdgrepen 6^e, 5^e, 4^e en 3^e Kyu, schakelen naar houdgreep en bevrijding (1).

Kanteltechnieken:

- ✓ Uke in vierpuntensteun (4)
- ✓ Uke ruglig, tori tussen de benen van uke (2)
- ✓ Uke ruglig, tori rechtstaand (2)
- ✓ Uke tussen de benen van tori (2)
- ✓ Uke in buiklig (2)

Shime waza (basis + 2 vormen)

- ✓ Nami, gyaku en kata juji jime.
- ✓ Hadaka jime.
- ✓ Okuri eri jime.
- ✓ Kataha jime.

Kansetsu waza (basis + 2 vormen)

- ✓ Ude garami.
- ✓ Juji gatame.
- ✓ Ude gatame.
- ✓ Hiza gatame.

- ✓ Yako soku geiko.

Nage no kata (rol tori en uke)

- ✓ Te waza (1^e reeks) en koshi waza (2^e reeks).

WOORDENLIJST

TE KENNEN VAN GROEN NAAR BLAUW

Woordenlijst van wit naar geel: zie vroeger.

Woordenlijst van geel naar oranje: zie vroeger.

Woordenlijst van oranje naar groen: zie vroeger.

Woordjes:

hane	vleugel
gake	haken
tomoe.....	cirkel
waki.....	oksel
hara.....	buik
sankaku	driehoek
ryote	beide handen
sutemi waza.....	offerworpen
ate waza.....	slagtechnieken

Vertaling worpen:

Ko soto gake :	kleine buitenwaartse haakworp
Tomoe nage :	cirkelworp
Hane goshi :	springende heupworp
Ashi guruma	wiel rond been
Harai tsuri komi ashi :	voetveeg al trekkend en optillend

JUDO BESTAAT UIT:

<u>nage waza :</u>	A . tachi waza :	te waza koshi waza ashi waza
	B . sutemi waza :	ma sutemi waza yoko sutemi waza

katame waza : **A . osae komi waza :** gesa gatame
shiho gatame

B . shime waza

C . kansetsu waza

ate waza