



WIT >> GEEL (Min. 30 trainingen - 12 voor onderdeel + Min. 7 jaar)

Deel 1 (Halve gordel)

Techniek	Fase	Uitvoering
Ushiro-ukemi	B1	vanuit stand
	B2	stappen AW (voeten niet naast elkaar bij zakken)
Yoko-ukemi	B1	vanuit stand
Zempo-kaiten	B1	vanuit kniestand
Rechtstaande groet	B1	vanuit stand
Gordel	B1	juist knopen
Verplaatsingen	B1	ayumi-ashi (voeten kruisen) en tsugi-ashi (voeten niet kruisen) uitvoeren
Kumi-kata	B1	beiden basis vast nemen L +R
O-soto-gari	B1	werpen statisch
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	verdedigen door R-voet naar achter te plaatsen
O-goshi	B1	werpen statisch
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	verdedigen met jigotai of mae-sabaki
Yoko-shiho-gatame	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdediging met ebi

Deel 2 (Hele gordel)

Techniek	Fase	Uitvoering
Randori	B1	oefengevecht
Kuzushi	B1	8 verschillende richtingen uitvoeren
Seoi-nage	B1	werpen statisch
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	verdedigen met jigotai of mae-sabaki
Tate-shiho-gatame	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdediging met ebi
Kami-shiho-gatame	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdediging met ebi