



## ORANJE &gt;&gt; GROEN (Min. 70 trainingen - 40 voor halve gordel + Min. 11 jaar)

## Deel 1 (Halve gordel)

Techniek	Fase	Uitvoering
Uki-goshi	V1	transitie naar Kuzure-kesa-gatame
	V2	schakel met O-goshi
	V3	overname met O-tsurigoshi
Koshi-guruma	V1	transitie naar Kesa-gatame
	V2	schakel met Koshi-guruma (uke verdedigt met mae-sabaki)
	V3	overname met Ko-tsurigoshi
O-soto-gari	V1	transitie naar Kesa-gatame
	V2	schakel met O-soto-gari
	V3	overname met O-soto-gari
Tsurikomi-goshi	B1	werpen statisch
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	verdedigen met jigotai of mae-sabaki
Tai-otoshi	B1	werpen statisch
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	verdedigen door overstappen
Harai-goshi	B1	werpen statisch
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	verdedigen door tegenschroeven (hidari-mae-sabaki)
Kesa-gatame	V1	bevrijding
Kuzura-kesa-gatame	V1	bevrijding
Kata-gatame	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdediging (R-arm wegduwen en ebi)
Juji-gatame	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdediging (door met L-hand R- pols vastnemen en draaien naar Tori)
Ude-gatame	B1	vanuit Yoko-shiho-gatame
	B2	verdediging (door L-arm plooiën en draaien naar Tori en volgen naar guard)

## Deel 2 (Groene gordel)

Techniek	Fase	Uitvoering
Ippon-seoi-nage	V1	transitie naar Kuzure-kami-shiho-gatame
	V2	schakel naar Tai-otoshi (uke verdedigt met mae-sabaki)
	V3	overname met O-goshi (verdedigen met mae-sabaki)
O-uchi-gari	V1	transitie naar Kuzure-kesa-gatame + beenbevrijding
	V2	schakel naar Ippon-seoi-nage R
	V3	overname met Koshi-guruma (L-voet achteruit en doordraaien)
Sasae-tsuri-komi-ashi	B1	werpen statisch
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	verdedigen door overstappen of jigotai
Ko-uchi-gari	B1	werpen statisch (uke R-voet voorwaarts)
	B2	werpen met balansverstoring (L-voet stapje achterwaarts)
	B3	verdedigen door R-voet naar achter te plaatsen
Kuzure-kami-shiho-gatame	V1	bevrijding ZW bruggen naar Kuzure-kami-shiho-gatame
Ushiro-kesa-gatame	V1	vanuit kantel tori in vierpuntensteun
Makura-kesa-gatame	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdedigen met ebi
Okuri-eri-jime	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdedigen door aan bovenarm trekken en kin op zij draaien
Kataha-jime	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdedigen met linker pols nemen en terug duwen
Hadaka-jime	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdedigen met mouw vastnemen en kin er tussen
Kata	B1	kata groeten rechtstaand en zittend