



# Examenprogramma



**BLAUW >> BRUIN (Min. 100 trainingen - 50 voor halve gordel + Min. 15 jaar)**

## Deel 1 (Halve gordel)

Techniek	Fase	Uitvoering
Harai-goshi	V1	transitie naar Juji-gatame
	V2	schakel naar O-soto-gari
	V3	overname met O-soto-gari
Hane-goshi	V1	transitie naar Ushiro-gatame
	V2	schakel naar Uchi-mata of Ko-uchi-gari
	V3	overname met Seoi-nage (migi-mae-sabaki)
Uchi-mata	V1	transitie naar Kami-shiho-gatame
	V2	schakel naar Uchi-mata of Ko-uchi-gari
	V3	overname met Okuri-ashi-barai (blokkeren door buik opspannen en vegen wanneer partner wegstapt)
Hiza-guruma	B1	werpen statisch
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	verdediging door jigotai of R-voet achterwaarts te plaatsen
Tani-otoshi	B1	werpen statisch
	B2	uke doet Koshi-guruma, tori neemt over met Tani-otoshi
	B3	verdediging door L-voet achterwaarts te plaatsen
Hiza-gatame	V1	vanuit guard
Hara-gatame	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdediging door arm draaien en doorrollen
Sankaku-gatame	B1	vanuit guard
	B2	verdediging met beweging naar links meedraaien
Ude-garami	V1	vanuit Kata-gatame
Sode-guruma-jime	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdediging door arm Tori tegen te houden

## Deel 2 (Bruine gordel)

Techniek	Fase	Uitvoering
Okuri-ashi-barai	V1	transitie naar Ushiro-kesa-gatame
	V2	schakel met Sode-tsurikomi-goshi
	V3	overname met O-soto-gari (L)
De-ashi-barai	V1	transitie naar Kami-shiho-gatame
	V2	schakel naar Sode-tsurikomi-goshi
	V3	overname met Tsubame-gaeshi
Ko-soto-gari	B1	werpen statisch
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	verdediging door R-voet achterwaarts te plaatsen
Tomoe-nage	B1	werpen statisch
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	verdediging door jigotai
Waki-gatame	V1	schakel vanuit Kuzure-kesa-gatame (uke verdedigt)
Ashi-gatame	B1	vanuit hoge bank
	B2	verdediging door verdraaien arm
Nami-juji-jime	V1	vanuit buiklig
Gyaku-juji-jime	V1	vanuit guard
Kata-juji-jime	V1	vanuit guard
Katate-jime	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdediging door wurgarm strekken en weg draaien
Sankaku-jime	B1	vanuit guard
	B2	verdediging met beweging naar links meedraaien

Techniek	Fase	Uitvoering
Nage-no-kata: Te Waza TORI	B1	openen kata
	B1	Uki-otoshi (Rechts)
	B1	Uki-otoshi (Links)
	B1	Ippon-seoi-nage (Rechts)
	B1	Ippon-seoi-nage (Links)
	B1	Kata-guruma (Rechts)
	B1	Kata-guruma (Links)
Nage-no-kata: Koshi Waza TORI	B1	Uki-goshi (Rechts)
	B1	Uki-goshi (Links)
	B1	Harai-goshi (Rechts)
	B1	Harai-goshi (Links)
	B1	Tsuri-komi-goshi (Rechts)
	B1	Tsuri-komi-goshi (Links)
Nage-no-kata: Ashi Waza TORI	B1	Okuri-ashi-barai (Rechts)
	B1	Okuri-ashi-barai (Links)
	B1	Sasae-tsuri-komi-ashi (Rechts)
	B1	Sasae-tsuri-komi-ashi (Links)
	B1	Uchi-mata (Rechts)
	B1	Uchi-mata (Links)
	B1	sluiten kata
Nage-no-kata: Koshi Waza UKE	B1	zelfde maar dan als Uke