

**GEEL >> ORANJE (Min. 50 trainingen - 30 voor halve gordel + Min. 9 jaar)****Deel 1 (Halve gordel)**

<b>Techniek</b>	<b>Fase</b>	<b>Uitvoering</b>
Ushiro-ukemi	V1	in verplaatsing + bewegende hindernis
	V2	na val doorrollen L-/R-schouder naar kyoshi
Zempo-kaiten	V1	in verplaatsing
	V2	rechtstaan na de val
Yoko-ukemi	V1	in verplaatsing
	B1	shizentai: migi en hidari (R/L)
Rechtstaande groet	V1	vanuit stand en groet zittend
Kumi-kata	V1	in verplaatsing
O-goshi	V1	transitie naar Kuzure-kesa-gatame
	V2	schakel met O-goshi (uke verdedigt met mae-sabaki)
	V3	overname met O-tsuru-goshi
Uki-goshi	B1	werpen statisch
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	verdedigen met jigotai of mae-sabaki
Koshi-guruma	B1	werpen statisch
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	verdedigen met jigotai of mae-sabaki
Yoko-shiho-gatame	V1	bevrijding naar guard
	V2	kantelen vanaf zijkant
Kesa-gatame	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdediging met ebi
Kuzure-kesa-gatame	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdediging met ebi

**Deel 2 (Oranje gordel)**

<b>Techniek</b>	<b>Fase</b>	<b>Uitvoering</b>
Mae-ukemi	B1	vanuit hurkzit
	B1	jigotai: migi en hidari (R/L)
Seoi-nage	V1	transitie naar Yoko-shiho-gatame of Tate-shiho-gatame
	V2	schakel met Seoi-nage
	V3	overname met Seoi-nage
Ippon-seoi-nage	B1	werpen statisch
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	verdedigen met jigotai of mae-sabaki
O-uchi-gari	B1	werpen statisch
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	wegstappen met L-voet
Tate-shiho-gatame	V1	bevrijding door te bruggen
	V2	kantelen vanuit guard
Kami-shiho-gatame	V1	bevrijding ZW bruggen of naar guard
Kuzure-kami-shiho-gatame	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdedigen met ebi
Ushiro-kesa-gatame	B1	vanuit kyoshi (linkse uitvoering)
	B2	verdedigen met ebi
	B1	schakelen van houdgrepen