

**GROEN >> BLAUW (Min. 80 trainingen - 45 voor halve gordel + Min. 13 jaar)****Deel 1 (Halve gordel)**

Techniek	Fase	Uitvoering
Tsurikomi-goshi	V1	transitie naar met Yoko-shiho-gatame of Tate-shiho-gatame
	V2	schakel met O-soto-gari (als uke blokkeert) OF met O-goshi (als uke verdedigt met mae-sabaki)
	V3	overname met O-goshi of Tsurikomi-goshi
Tai-otoshi	V1	transitie naar Kuzure-kami-shiho-gatame
	V2	schakel Tai-otoshi naar Ko-uchi-gari
	V3	overname met Ko-soto-gake (niet meer in leerstof)
Harai-goshi	B1	werpen statisch
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	verdedigen door tegenschroeven (hidari-mae-sabaki)
Hane-goshi	B1	werpen statisch
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	verdediging door migi-mae-sabaki
Uchi-mata	B1	werpen statisch
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	verdediging door jigotai of tegenschroeven (hidari-mae-sabaki)
Kata-gatame	V1	vanuit guard
Juji-gatame	V1	vanuit guard
	V2	verdediging (arm loswerken bij aanzet klem)
Hiza-gatame	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdediging door R-arm plooiën en R-been Tori weg duwen en overgaan naar houdgreep
Ude-gatame	V1	vanuit guard
Ude-garami	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdediging door eigen pols nemen en naar links draaien

**Deel 2 (Blauwe gordel)**

Techniek	Fase	Uitvoering
Sasae-tsuri-komi-ashi	V1	transitie naar Ushiro-kesa-gatame
	V2	schakel naar Ko-uchi-gari Links
	V3	overname met O-soto-gari Links
Ko-uchi-gari	V1	transitie naar Kata-gatame met beenbevrijding
	V2	schakel naar O-uchi-gari
	V3	overname met De-ashi-barai (met losse voet)
Okuri-ashi-barai	B1	in verplaatsing ZW
	B2	verdediging (jigotai of R-voet achteruit zetten)
De-ashi-barai	B1	werpen statisch (tori stapje R-voet achterwaarts)
	B2	werpen in verplaatsing AW en VW
	B3	verdediging (jigotai of R-voet achteruit zetten)
Makura-kesa-gatame	V1	bevrijding
Waki-gatame	B1	vanuit kyoshi voor elkaar
	B2	verdediging door arm draaien en doorrollen
Okuri-eri-jime	V1	vanuit 4 puntensteun
Kataha-jime	V1	vanuit 4 puntensteun
Hadaka-jime	V1	vanuit 4 puntensteun
Nami-juji-jime	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdediging door ellebogen Tori naar binnen duwen of R-arm langs voor er tussen
Gyaku-juji-jime	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdediging door ellebogen Tori naar binnen duwen of R-arm langs voor er tussen
Kata-juji-jime	B1	vanuit kyoshi
	B2	verdediging door ellebogen Tori naar binnen duwen of R-arm langs voor er tussen
	B1	beenbevrijding bij houdgreep

Techniek	Fase	Uitvoering
Nage-no-kata: Koshi Waza TORI	B1	openen kata
	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)
	B1	sluiten kata
Nage-no-kata: Koshi Waza UKE	B1	zelfde maar dan als Uke