

EXAMENPROGRAMMA voor BRUINE GORDEL, 1^{ste} kyu.

Vijftien jaar worden in het lopende kalenderjaar.

- Jonger dan 15 jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 40 lessen en 5 punten tonen van het programma.
- Ouder dan 14 jaar: gedurende 8 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

Algemeen:

Kennis van het verloop van wedstrijden: poule, lijn en uitschakeling met herkansing.

Kennis van het wedstrijdreglement.

Ukemi *valbreken* en kata *vorm, stijloefening*:

Nage-no-kata *vorm van worpen*: ashi-waza *de beenworpen*.

- (01) Okuri-ashi-harai *beide benen vegen*, rechts en links.
- (02) Sasae-tsurikomi-ashi *trekkend en heffend de voet blokkeren*, rechts en links.
- (03) Uchi-mata *binnenwaartse dij*, rechts en links.

Nage-waza *grondtechniek*:

Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen.

- (04) Overnemen van de worpen van oranje en groen.
- (05) Deashi-harai *voorste voet wegvegen*.
- (06) Hane-goshi *gevleugelde heup*.
- (07) Kata-guruma *schouderwiel*.
- (08) Uki-otoshi *vlottend neerwerpen*.

Katame-waza *de grepen*:

Schakelen van houdgrepen.

Variante vormen van kesa- *met de zijde houden* en shiho- *vierpuntensteun* gatame-groep.

- (09) Bevrijding uit verschillende houdgrepen.
- (10) Aanval op grond: uke *de aangevallende* op de rug, tori *aanvaller* recht (4 vormen).
- (11) Aanval op grond: uke *de aangevallende* op de rug, tori *aanvaller* tussen de benen (4 vormen).
- (12) Aanval op grond: uke *de aangevallende* op 4 punten, (4 vormen).
- (13) Verdediging: tori *aanvaller* op de rug, uke *de aangevallende* recht (4 vormen).
- (14) Verdediging: tori *aanvaller* op de rug, uke *de aangevallende* tussen de benen (4 vormen).
- (15) Verdediging: tori *aanvaller* op vier punten, (4 vormen).

Extra ouder dan 14 jaar:

Sankaku-jime *in driehoek verwurgen*, basisvorm, tori *aanvaller* op de rug en 2 toepassingen.

Kata-te-jime *verwurgen met de hand*, basisvorm, uke *de aangevallende* op de rug en 2 toepassingen.

Ryo-te-jime *verwurgen met beide handen*, basisvorm, uke *de aangevallende* in stand en 2 toepassingen.

Ude-hishigi-sankaku-gatame *arm ontwrichten, in driehoek houden*, basisvorm, tori *aanvaller* op de rug en 2 toepassingen.

Ude-hishigi-hara-gatame *arm ontwrichten, buik houden*, basisvorm, uke *de aangevallende* in vierpuntensteun en 2 toepassingen.

Ude-hishigi-ashi-gatame *arm ontwrichten, been houden*, basisvorm, uke *de aangevallende* in vierpuntensteun en 2 toepassingen.