

EXAMENPROGRAMMA voor ORANJE GORDEL, 4^{de} kyu.

Negen jaar worden in lopende kalenderjaar.

- Jonger dan 10 jaar: 5 rode streepjes, per streepje 20 lessen en 3 punten tonen van het programma.
- Jonger dan 15 jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 20 lessen en 5 punten tonen van het programma.
- Ouder dan veertien jaar: gedurende 4 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

Algemeen:

Houdingen recht en op de grond, aanvals- en verdedigingshouding.

(01) Verplaatsingen: in nage-waza *de worpen*, ayumi-ashi *gewoon gaan* en tsugi-ashi *bijtrekpas*,

in katame-waza *de grepen*, in ruglig en in halve kniendstand.

Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen.

(02) Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd.

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

(03) Achterwaartse val in verplaatsing achterwaarts.

(04) Zijwaartse val in verplaatsing zijwaarts, rechts en links.

(05) Voorwaartse rol in verplaatsing voorwaarts.

(06) Plankval uit stand.



Nage-waza *grondtechniek*:

Worpen van wit links en rechts uitvoeren.

(07) Hiza-guruma *kniewiel*.

(08) Seoi-nage *schouderworp*.

(09) Ippon-seoi-nage *schouderworp op een punt*.

(10) O-goshi *grote heup*.



Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Katame-waza *de grepen*:

Houdgrepen van wit links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van wit.

(11) Kesa-gatame *met de zijde houden*.

(12) Kuzure-kami-shiho-gatame *gevarieerd boven in vierpuntensteun houden*.

(13) Ushiro-kesa-gatame *achterwaarts met zijde houden*.



Schakelen van houdgreep naar houdgreep.

(14) Aanval op grond: uke *de aangevallende* op 4 punten, 2 vormen met tori *aanvaller* voor uke *de aangevallende*.

(15) Aanval op grond: uke *de aangevallende* op de rug, 2 vormen met tori *aanvaller* tussen de benen.