

## Programma GEEL - 1<sup>e</sup> streepje op rode band



### Bevrijdingen:

- B16) Buiklig - Wurging (te paard er over) → 1 hand lostrekken naar borst, op knieën zitten  
B17) Ruglig - Wurging (te paard er over) → 1 hand lostrekken naar oor, 2<sup>e</sup> hand in zij, bruggen  
B18) Ruglig - Wurging van tussen benen → hielen in liezen zetten en schuin naar boven duwen  
B19) Ruglig - Wurging van hoofdzijde → zij-lig, hoofd onderdoor, arm naar oksel, rechtkomen  
B20) Onderste zet beenschaar aan → ellebogen drukken tegen binnenkant benen

### Grondtechnieken (G01 tot G03 opnieuw tonen):

G04) Yoko shiho gatame

“Zijwaartse 4 punts houdgreep”

Achter nek naar kraag grijpen

Tussen benen naar gordel grijpen



G05) Tate shiho gatame

“Verticale 4-punts houdgreep”

Te paard overzitten, voeten aansluiten

Onder schouders, armen controleren

Hoofd naast partners' hoofd

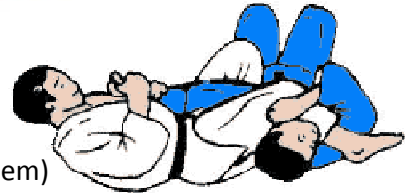


G06) Juji gatame

“Gekruiste houdgreep”

1 voet onder schouder/oksel, ander been over de keel

Arm tussen benen, handpalm naar boven, richting pink bewegen (klem)



## Programma GEEL - 2<sup>e</sup> streepje op rode band

### Bevrijdingen:

- B21) Rond middel grijpen van voor → handen onder kin, klein maken en achteruit stappen  
B22) Rond middel grijpen van voor → afweer hoog of laag en stap achteruit  
B23) Van opzij het hoofd grijpen L+R → ontwijken achteruit, geplooid arm tegen oor

### Afstandstechnieken (A01 tot A05 opnieuw tonen)

#### Afweren met en zonder aanvaller:

A06) Age uke

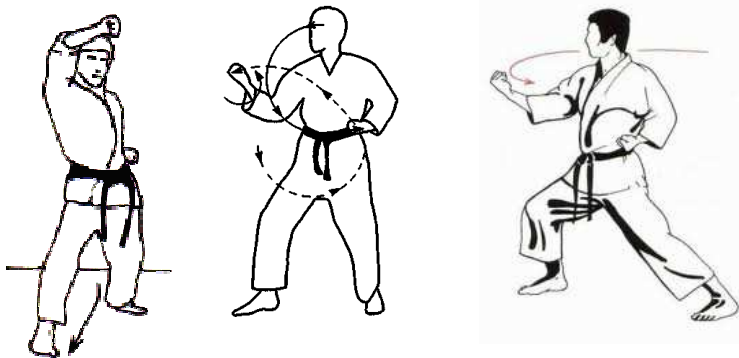
Hoge afweer

A07) Ude uke

Afweer van binnen naar buiten

A08) Soto uke

Afweer van buiten naar binnen



#### Trappen met en zonder stootkussen

A09) Yoko geri

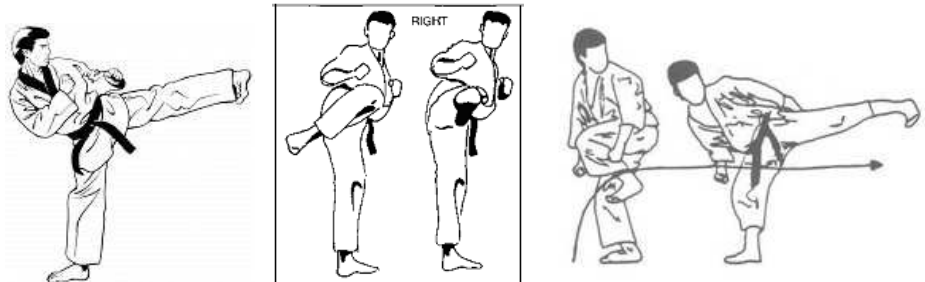
Zijwaartse trap duwend

A10) Mawashi geri

Draaiende trap

A11) Ushiro geri

Achterwaartse trap



#### + Combinaties bevrijdingen met stoten en trappen

## Programma GEEL - 3<sup>e</sup> streepje op rode band

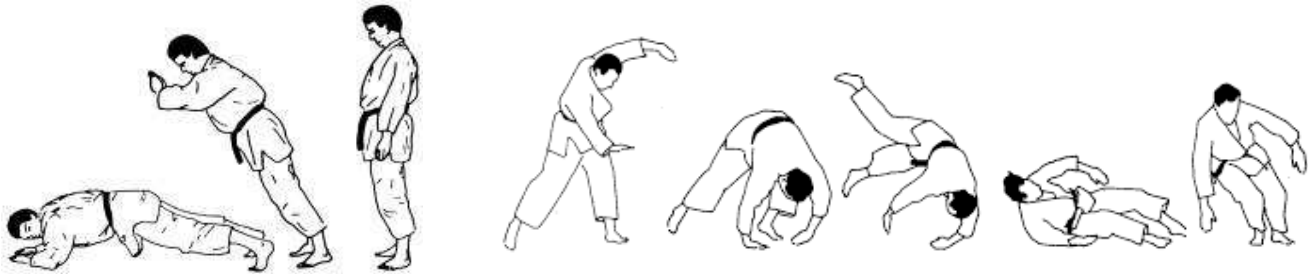


### Bevrijdingen:

- B24) Rond middel grijpen van achter → achteruit stappen, been grijpen, hurken tot aanvaller valt  
B25) Rond armen achter: onder elleboog → armen bevrijden en zelfde als B24  
B26) Rond armen achter: boven elleboog → heup draaien, hiel blokkeren, knie opzij duwen  
B27) Rond armen achter: schouderhoogte → 1 hand omhoog steken, zijwaarts uitstappen  
B28) Polsen achteraan: armen open → 1 hand omhoog wijzen, onder arm zijwaarts uitstappen  
B29) Polsen achteraan: armen tegen elkaar → pols aanvaller grijpen, hand er over draaien, halve draai

### Valtechnieken (V1 en V2 opnieuw tonen, met doorrollen):

- V3) Mae ukemi (Voorwaartse val)      V4) Zempo kaiten (Voorwaartse rol)



## Programma GEEL - 4<sup>e</sup> streepje op rode band

### Bevrijdingen:

- B30) Revers grijpen L+R → elleboog over pols aanvaller en krachtig wegduwen (jas toe)  
B31) Kraag grijpen met rechterhand → links indraaien, arm onderdoor en over hand aanvaller zwaaien  
B32) Kraag grijpen met linkerhand → zelfde start als B31, 2<sup>e</sup> zwaai in de andere richting

### Worpen (W01 tot W04 opnieuw tonen):

O-Uchi-Gari (W05: Grote binnenwaartse maai/veeg)

Ko-Uchi-Gari (W06: Kleine binnenwaartse veeg)



Ippon-Seoi-Nage (W07: Schouderworp)



## Programma GEEL - 5<sup>e</sup> streepje op rode band

**KATA:** eerste 13 bewegingen van 'heian shodan'

**DUO-SYSTEM:** A1+A2 opnieuw tonen en B1 (middel grijpen vooraan) en B2 (middel grijpen achteraan)

**FIGHTING** fase 2+3: rechtstaande gevecht (worp of neerhaling) gevolgd door grondgevecht (3 keer)

### Examen GELE GORDEL:

Al de technieken van programma rood en geel, vlot achter elkaar uitgevoerd, per thema (bevrijdingen, grondtechnieken, afstandstechnieken, valtechnieken, worpen, kata, duo-system, fighting)