

## **Programma GROEN**

### 1ste streepje

#### *Klemmen:*

Grond: wurging zijwaarts: gestrekt

Grond: wurging zijwaarts: geplooid

Grond: wurging zijwaarts: dichtbij

Grond: wurging tussen benen

#### *Grondtechnieken:*

Ude gatame (Armcontrole)

Ude garami  
(Armklem)

Waki gatame (Okselcontrole)

### 2de streepje

#### *Klemmen:*

Polsgreep gekruist: kote gaeshi

Polsgreep gekruist: san kyo

Polsgreep gekruist: waki gatame

Polsgreep gekruist: ikkyo

#### *Afstandstechnieken:*

Ippon kumite

Sanbon kumite

Randori afstand

### 3de streepje

#### *Klemmen:*

Mouw grijpen boven elleboog

Kraag grijpen (2)

Revers grijpen (2)

Aan het haar trekken vooraan

Aan het haar trekken achteraan

#### *Nabijstechnieken (contact):*

3 korte stoottechnieken per aanval:

Mouw grijpen

Wurging van voor

Omstrengeling langs achter

Revers grijpen

### 4de streepje

#### *Worpen:*

Van voor het hoofd grijpen en duwen (offerworp)

Van voor het hoofd grijpen en trekken (morote gari)

Zijwaarts om het hoofd grijpen (sukui nage)

Van voor om het middel grijpen en opheffen

Van voor om de armen grijpen (harai goshi)

Van voor om de armen grijpen (uki goshi)

#### *Werpstechnieken (vanuit kumi kata):*

Ko soto gari (Kleine buitenwaartse veeg)

Tani otoshi (Achterwaartse offerworp)

Yoko wakare (Zijwaartse offerworp)

Irimi nage

## **Examen groen:**

Alle bevrijdingen, klemmen en worpen juist uitgevoerd

Alle grondtechnieken, afstandstechnieken, valtechnieken, nabijstechnieken en werpstechnieken juist uitgevoerd

Randori bevrijdingen, klemmen, worpen

Randori combinaties: klem of worp met stootstechnieken

Randori afstand