

## Programma ROOD - 1<sup>e</sup> streepje op witte band

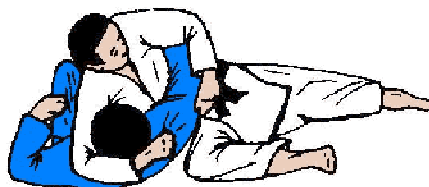


### Bevrijdingen:

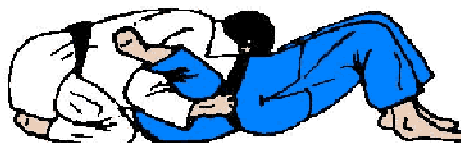
- B01) Twee polsen grijpen, laag → uitdraaien naar boven, ellebogen vooruit
  - B02) Twee polsen grijpen, hoog → uitdraaien naar beneden
  - B03) Eén pols grijpen met twee handen, laag → vuist grijpen en naar schouder draaien
  - B04) Eén pols grijpen met twee handen, hoog → vuist grijpen en naar heup draaien
- **steeds afstand nemen en naar gevechtshouding gaan**

### Grondtechnieken:

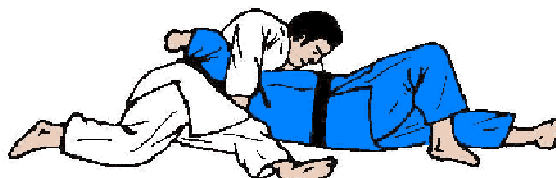
- G01) Kesa gatame  
"Flankcontrole"  
zijwaartse controle rond nek en arm  
hoofd laag of ribben op partner leunen



- G02) Kami shiho gatame  
"4-punts houdgreep aan bovenzijde"  
4 steunpunten, armen controleren,  
gordel grijpen, oor op buik



- G03) Ushiro kesa gatame  
"Achterwaartse flankcontrole"  
Zijwaartse controle rond arm en  
Elleboog in oksel



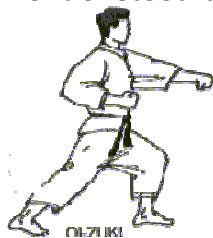
## Programma ROOD - 2<sup>e</sup> streepje op witte band

### Bevrijdingen:

- B05) Hand geven en nijpen → eigen vingers vastnemen, naar schouder draaien, wegstappen
  - B06) Vingers vastnemen → arm aanvaller tegenhouden, achteruit trekken
  - B07) Eén pols grijpen rechtdoor → smalle zijde van pols uitdraaien + draaiende stap
  - B08) Eén pols grijpen gekruist → smalle zijde van pols uitdraaien + draaiende stap
- handpalm boven en op pols duwen (snijden) + stap opzij

### Afstandstechnieken (met en zonder stootkussen, links en rechts uitvoeren):

- A01) Oi-zuki en kizami zuki:  
Vorderende stoot  
(grote stap vooruit)  
en stoot uit stilstand  
(klein stapje voorste voet)



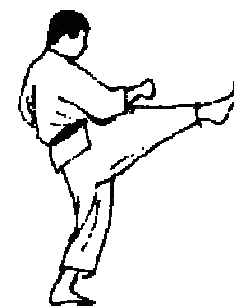
- A02) Gyaku zuki:  
Tegengestelde stoot.  
Heup indraaien,  
schouder indraaien.



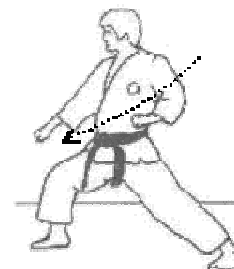
- A03) Uraken uchi:  
Achterkant vuist slag.  
Elleboog vooruit, arm  
strekken en intrekken.



- A04) Mae-geri:  
Voorwaartse stamp.  
Eerst knie omhoog,  
voet vooruit en terug  
intrekken.



- A05) Gedan-barai:  
Lage afweer  
(vuist aan oor,  
vuist naar beneden  
tot boven knie)



## Programma ROOD - 3e streepje op witte band



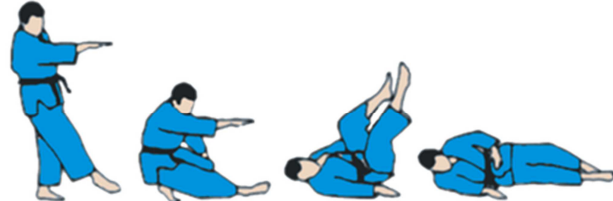
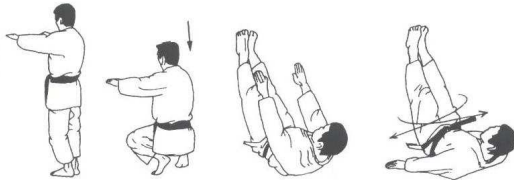
### **Bevrijdingen:**

- B09) Voorarm grijpen met 2 handen langs boven → vuist nemen, arm draaien en naar buik trekken  
B10) Voorarm grijpen met één hand langs boven → idem  
B11) Voorarm grijpen links boven, rechts onder → schaarbeweging (vuist tussen polsen), gevechtshoud.  
B12) Voorarm grijpen rechts boven, links onder → vuist grijpen en voorarm naar opzij draaien

### **Valtechnieken:**

V1) Ushiro ukemi (Achterwaartse val)  
Hurken, op de rug rollen, afkloppen

V2) Yoko ukemi (Zijwaartse val links/rechts)  
Arm en been opzij, hurken, op zij rollen, afkloppen



## Programma ROOD - 4e streepje op witte band

### **Bevrijdingen:**

- B13) Wurging van voor → Arm omhoog, achteruit stappen met draai, arm voorlangs  
B14) Wurging van opzij → Stapje achteruit, arm omhoog, zijwaarts stappen, arm voorlangs  
B15) Wurging van achter → Gezicht beschermen, onderdoor draaien, rechtkomen

### **Worpen (vanuit basishouding kumi kata):**

W01) O-soto-gari (Buitenwaartse beenveeg)  
Naast stappen, been zwaaien

W02) O-soto-otoshi (Buitenw. laten vallen over been)  
Naast stappen, been steken en voet neerzetten



W03) O-goshi (Grote heupworp)  
Halve draai, door knieën, vooruit trekken

W04) Uki-goshi (Heupdraaien)  
Hand op rug, contact met heup, grote draai



## Programma ROOD - 5e streepje op witte band

**KATA** (stijloefening, reeks vastgelegde bewegingen): eerste 5 bewegingen van 'heian shodan'

**DUO-SYSTEM** (combinatie van technieken, in demonstratie vorm):

- DUO-A1: dubbele polsgreep laag → bevrijden, uraken, worp, stoot
- DUO-A2: revers trekken (gekrust vastnemen) → stoot, beenveeg, stoot

**FIGHTING** (vechten) fase 3: Grondgevecht (1 minuut), actief zoeken naar houdgreep en verdedigen

### **Examen RODE GORDEL:**

Alle technieken van programma rood, vlot achter elkaar uitgevoerd.