

Programma BLAUW

1ste streepje

Klemmen:

Polsen achteraan: onderdoor en san kyo
Polsen achteraan: kote gaeshi
Pols + kraag achteraan
Pols + keel achteraan
Hand grijpen
Rond middel van achter (2)
Rond het hoofd grijpen van opzij (2)
Nelsongreep

Controletechnieken:

Controles op de rug
Controles op de buik

2de streepje

Klemmen:

Mouwen achter
Mouwen voor
Reversgreep: schouderklem
Polsgreep recht: andere pols grijpen
Polsgreep recht: pols naar borst (4)
Beide polsen: kote gaeshi
Beide polsen: schouderklem

Controletechnieken:

Rechtbrengen op 3 manieren
Omdraaien op 2 manieren

3de streepje

Worpen:

Keel grijpen met voorarm
Keel grijpen met voorarm: rechts trekken
Keel grijpen met voorarm: links trekken
Keel grijpen met voorarm: achteruit trekken
Polsgreep gekruist: over gezicht
Polsgreep gekruist: hoofd verdraaien
Polsen achteraan: omdraaien en elleboogstoot
Dubbele reversgreep: over gezicht
Beide polsen: over het gezicht

Nabijtechnieken (afstand):

3 korte stoottechnieken per aanval:
Oi zuki
Mae geri
Mawashi geri
Shuto

4de streepje

Worpen:

Nelsongreep (sukui nage)

Stamp naar buik: links

Stamp naar buik: rechts

Kleding vastnemen en kniestoot (links)

Kleding vastnemen en kniestoot (rechts)

Liggend op de grond de aanvaller vloeren

Controletechnieken:

Wurgingen rechtstaand (voor en achter)

Wurgingen zittend (voor en achter)

Wurgingen liggend

Examen blauw:

Alle bevrijdingen, klemmen en worpen juist uitgevoerd

Alle grondtechnieken, afstandstechnieken, valtechnieken, nabijtechnieken, controletechnieken en werptechnieken juist uitgevoerd

Randori bevrijdingen, klemmen, worpen

Randori combinaties