

Programma ROOD

1ste streepje

Bevrijdingen:

Hand vastnemen
Vingers vastnemen
Pols grijpen: gekruist (snijden)
Pols grijpen: zelfde kant

Grondtechnieken:

Hon kesa gatame (Diagonaal-insluiten)
Kami shiho gatame (Boven-vier richtingen-insluiten)
Ushiro gesa gatame (Achterwaartse flankcontrole)

2de streepje

Bevrijdingen:

Twee polsen grijpen langs boven
Twee polsen grijpen langs onder
Pols grijpen met twee handen langs boven
Pols grijpen met twee handen langs onder

Afstandstechnieken (met en zonder stootkussen):

Oi zuki (Vorderende stoot)
Gyaku zuki (Tegengestelde stoot)
Uraken (Achterkant vuist)
Mae geri (Voorwaartse trap)
Afweer: Gedan barai (Lage afweer)
Afweer: Age uke (Hoge afweer)

3de streepje

Bevrijdingen:

Voorarm grijpen met 2 handen: langs boven
Voorarm grijpen: met één hand
Voorarm grijpen: links boven, rechts onder
Voorarm grijpen: rechts boven, links onder

Valtechnieken:

Ushiro ukemi (Achterwaartse val)
Yoko ukemi (Zijwaartse val links/rechts)

4de streepje

Bevrijdingen:

Wurging van voor
Wurging van opzij
Wurging van achter

Werpstechnieken (vanuit kumi kata):

O soto gari (Grote buitenwaartse veeg)
O goshi (Grote heupworp)
Uki goshi (Heupdraaien)

Examen rood:

Alle bevrijdingen juist uitgevoerd
Alle grondtechnieken, afstandstechnieken, valtechnieken en werpstechnieken juist uitgevoerd
Eerste vijf bewegingen heian shodan
2 oefeningen duo-system serie A