

2^E KYU BLAUWE GORDEL : SAMENVATTING TECHNIEKEN

Let op, dit document is enkel bedoeld als overzichtje van te kennen technieken.
Het vervangt zeker niet de examenboekjes die je vindt op onze website.

- > **TACHI-WAZA** elke worp uitvoeren basis + hidari + in diverse bewegingen (meestal 4)

heupworpen	HARAI-GOSHI	HANE-GOSHI
O-GOSHI	UKI-GOSHI	KOSHI-GURUMA
TSURI-KOMI-GOSHI	SODE-TSURI-KOMI-GOSHI	
beenworpen	DE-ASHI-BARAI	OKURI-ASHI-BARAI
O-SOTO-GARI	KO-SOTO-GARI	KO-SOTO-GAKE
O-UCHI-GARI	KO-UCHI-GARI	UCHI-MATA
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	HIZA-GURUMA	
handworpen	TAI-OTOSHI	
SEOI-NAGE	MOROTE-SEOI-NAGE	KUZURE-MOROTE-SEOI-NAGE

RENRAKU-WAZA (combineren van worpen) : 5 verschillende bewegingen vertrekkend vanuit telkens een andere worp

KAESHI-WAZA (overname van worpen) : 5 verschillende bewegingen vertrekkend vanuit telkens een andere worp

- > **NE-WAZA / HOUDGREPEN** elke houdgreep ook links kunnen uitvoeren

KEZA-GATAME	KUZURE-MAKURA-GESA-GATAME	KAMI-SHIHO-GATAME
KUZURE-GESA-GATAME	KATA-GATAME	KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
USHIRO-GESA-GATAME	KATA-GESA-GATAME	YOKO-SHIHO-GATAME
MAKURA-GESA-GATAME	TATE-SHIHO-GATAME	

5 BEVRIJDINGEN uit een houdgreep naar keuze

5 VERSCHILLENDE HOUDGREPEN AAN ELKAAR SCHAKELEN

- > **SHIME WAZA / WURGINGEN** steeds basis + 2 toepassingen en 2 varianten

NAMI-JUJI-JIME	KATA-JUJI-JIME	GYAKU-JUJI-JIME
OKURI-ERI-JIME	HADAKA-JIME	

- > **KWANTSETSU WAZA / KLEMMEN** steeds basis + 2 toepassingen en 2 varianten

JUJI-GATAME	UDE-GARAMI	UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME		

- > **NE-WAZA / DIVERSE GRONDTECHNIEKEN**

4 OMKEERTECHNIEKEN UKE LAGE BANK eindigen met houdgreep

2 OMKEERTECHNIEKEN UKE OP BUIK eindigen met houdgreep

5 AANVALTECHNIEKEN met uke op rug, eindigen met houdgreep

6 VERDEDIGINGSTECHNIEKEN met tori op rug, eindigen met houdgreep

- > **NAGE-NO-KATA**

KOSHI-WAZA : UKI-GOSHI / HARAI-GOSHI / TSURI-KOMI-GOSHI