

ORANJE 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.

VALTECHNIEKEN

USHIRO-UKEMI

MIGI-YOKO-UKEMI / HIDARI-YOKO-UKEMI

MIGI-ZENPO-KAITEN / HIDARI-ZENPO-KAITEN zowel liggen als staan als eindpositie

MAE-UKEMI

TACHI-WAZA elke worp uitvoeren basis + hidari + in twee bewegingen

O-SOTO-GARI

KOSHI-GURUMA

KUZURE-MOROTE-SEOI-NAGE

O-GOSHI

SEOI-NAGE

HIZA-GURUMA

UKI-GOSHI

MOROTE-SEOI-NAGE

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

RENRAKU-WAZA (combineren van worpen) : min. 2 naar keuze

KAESHI-WAZA (overname van worpen) : min. 2 naar keuze

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

4 BEVRIJDINGEN uit een houdgreep naar keuze

NE-WAZA / DIVERSE GRONDTECHNIEKEN

4 OMKEERTECHNIEKEN waarvan min. 1 omkeertechniek met uke op buik

4 AANVALTECHNIEKEN met uke op rug

4 VERDEDIGINGSTECHNIEKEN met tori op rug