

Techniekenboekje

Bruine gordel

Minimum leeftijd 14 jaar (kalenderjaar)



Bruine gordel (minimum 8 maanden)

Nage-no-kata: Te-waza, koshi-waza en ashi-waza

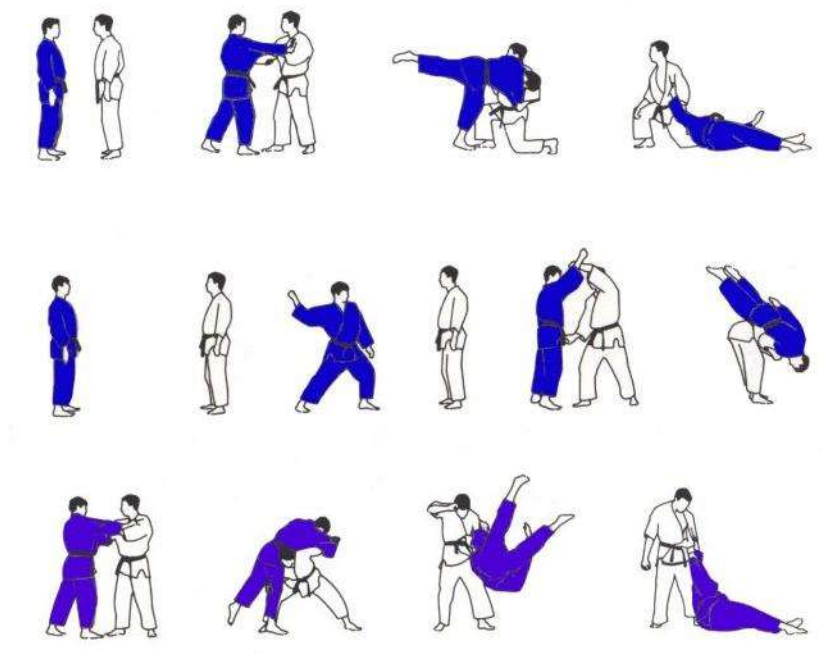
Te-waza:

Uki-otoshi: rechts en links

Seoi-nage: rechts en links

Kata-guruma: rechts en links

nagenokata te waza



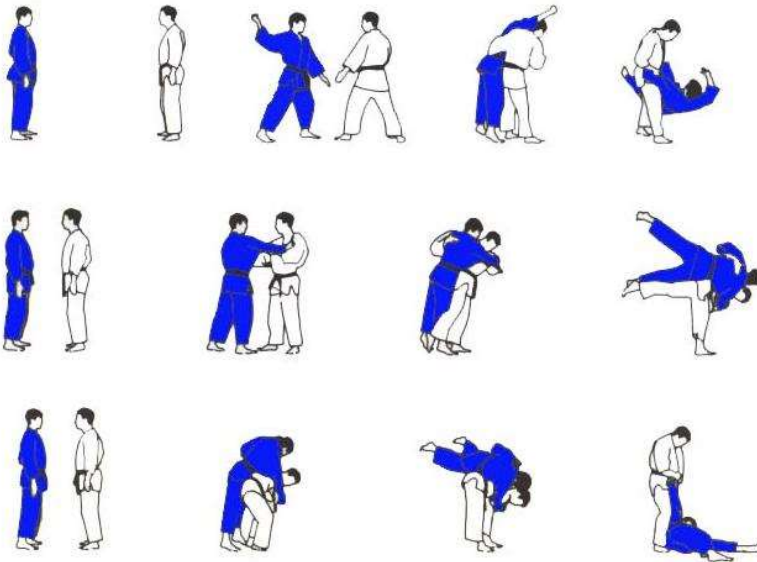
Koshi-waza.

Uki-goshi: links en rechts.

Harai-goshi: rechts en links.

Tsurikomi-goshi: rechts en links.

nagenokata koshi-waza



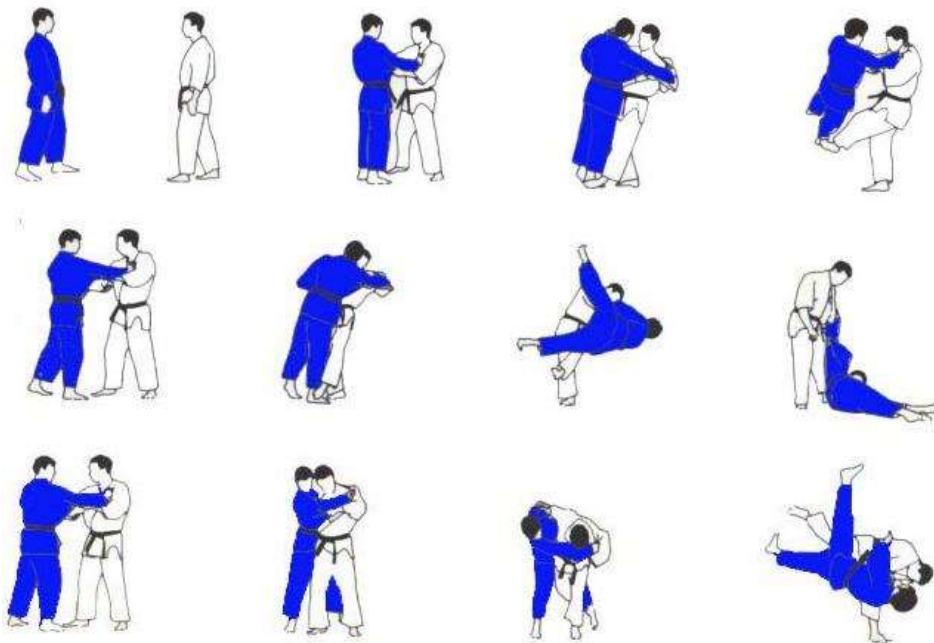
Ashi-waza:

Okuri-ashi-harai: rechts en links.

Sasae-tsuri-komi-ashi: rechts en links.

Uchi-mata: rechts en links.

nagenokata ashi waza

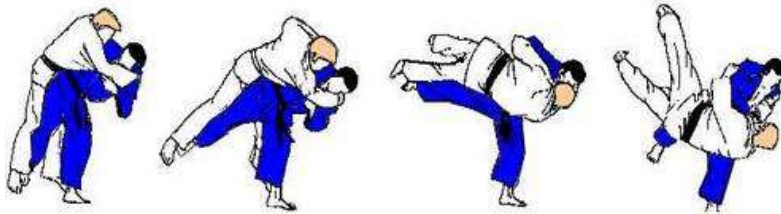


De-ashi-barai: Wegvegen van de vooruitschuivende voet

De-Ashi-Barai



Hane-goshi: Springende heupworp



Kata-guruma: Wiel over de schouders (nage no kata)

Uki-otoshi: Vlottende worp (nage no kata)

Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen en overname worpen van groen en blauw.

Harai Goshi	C :	o-soto-gari / o-uchi-gari / uchi mata
	O :	o-soto-gari / Tsurei goshi / Ushiro goshi
Ko-soto-gari	C :	o-soto-gari /sasae-tsuri-komi-ashi / seoi nage
	O :	de-ashi-barai / o-soto-gari /o-uchi-gari
Tsurei-komi-goshi	C:	ko-uchi-gari / o-uchi-gari /tai-otoshi
	O :	ko-soto-gake / o-soto-gari / ushiro-goshi
Okuri ashi barai	C :	o-soto-gari / uchi mata / ko-uchi-gari
	O :	ko-uchi-gari / tai-otoshi / o-soto-gari
Uchi-mata	C:	o-uchi-gari / ko-uchi-gari /sasae-tsuri-komi-ashi
	O :	tsurei-goshi / tai-otoshi / utsuri-goshi

Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (4 vormen).

1. Re hand neemt L kraag van uke ; Li hand gaat onder Re been van uke en neemt Li kraag vast ; kruip langs Li naast de partner en neem met Re hand broek vast
2. Twee handen onder de benen de gordel nemen ; uke omhoog trekken ; zet Li been over Re arm van uke ; ernaast gaan zitten en houdgreep nemen
3. Tori controleert met re hand Li knie van uke, met Li hand de Re knie van uke tegen de mat duwen, over het Re been schuiven en met Li han kraag van uke grijpen, dan HG
4. Twee knieën van uke indrukken , reactie, benen strekken , controle twee benen , erover schuiven naar HG

Aanval op grond: uke op 4 punten, (4 vormen).

1. Armen onderuit trekken
2. Onder de buik, een arm en een been nemen
3. Langs hoofdzijde, Li arm op de rug gordel nemen, met Re arm
4. 1 uitvoeren doch uke zet zijn rechterbeen recht; tori verplaatst Li been en trekt de armen schuin naar voren
5. Bovenop uke zitten, controle met twee benen, onder de armen beide kragen vastnemen, ronddraaien tot op de buik

Verdediging: tori op de rug, uke recht (4 vormen).

1. Li been haken met Re arm, Re been haken met Re been, Li voet in de buik , omduwen en volgen
2. Twee voeten in de lies van uke, twee revers nemen , uke doordraaien en volgen tot tate shiho gatame
3. Tori haakt met Li been aan buitenzijde Re been van uke, schept met Re been aan binnenkant Li been van uke, kantelen naar links en volgen naar houdgreep
4. Twee voeten in de buik van uke, met de beide handen de voeten van uke blokkeren, duwen in de buik tot uke AW valt, volgen naar houdgreep

Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (4 vormen).

1. Met Li han Re arm van uke nemen , doortrekken naar Re hand, met Li hand op de rug van uke gordel grijpen, Re hand rond hoof uke, doordraaien naar links en HG
2. Met rechterbeen Li been van uke wegduwen, Li been aan binnenzijde Re been scheppen , naar rechts kantelen en HG
3. Beide benen van uke wegduwen en kantelen tot HG

4. Rechtkomen en uke omarmen, achterover wiebelen en uke meenemen, benen scaren en uke omdraaien naar LI of rechts tot HG

Verdediging: tori op vier punten, (4 vormen).

1. Uke zit voor tori, en grijpt met beide armen rond tori, Li arm tori neemt Re arm van uke, Re hand grijpt Re been van uke, naar links draaien tot HG
2. Uke zit voor tori, tori grijpt beide benen, schuin de benen zijwaarts wegtrekken en doorgaan tot HG
3. Uke zit naast tori en grijpt met een arm over tori, arm controleren en doordraaien tot HG
4. Uke zit naast tori en grijpt met een arm over tori, kata guruma nemen en overdraaien tot HG

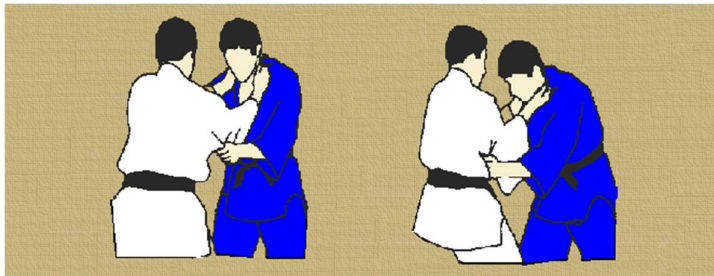
Sankaku-jime: Controle tussen gesloten benen + viervoetsteun



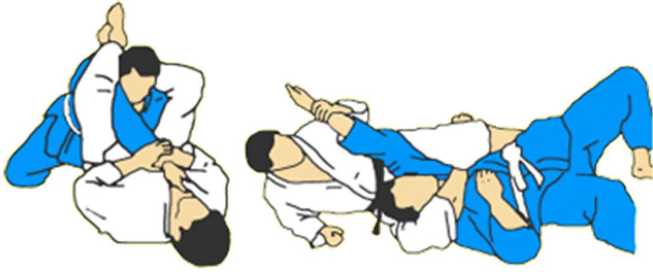
Kata-te-jime: Verwurgten met één hand + plastron



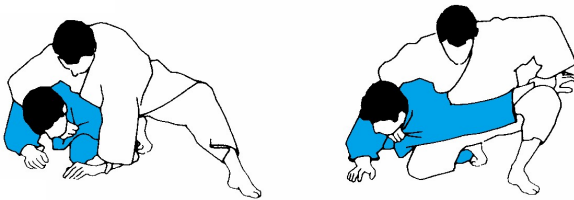
Ryo-te-jime: Verwurgten met beide handen + onderdraaien



(Ude-hishigi-) Sankaku-gatame: Controle tussen gesloten benen + kantel



(Ude-hishigi-) Hara-gatame: Klemmen via de buik + rechtstaande



(Ude-hishigi-) Ashi-gatame: Klemmen via het been + uit kesa

