

# Examenstof **oranje gordel**

## 1. Valtechnieken

*Alle valtechnieken over een partner*

Uchiro ukemi: achterwaartse val

Yoko ukemi migi: zijwaartse val rechts

Yoko ukemi hidari: zijwaartse val links

Zempo kaiten migi: voorwaartse val rechts

Zempo kaiten hidari: voorwaartse val links

Mai ukemi: plankval

## 2. Worpen

*Alle worpen links en rechts uit te voeren*

Uki-Goshi: vlottende heupworp

O-Soto-Gari: grote buitenwaartse maaiworp

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi: blokkeren van de voet al trekkend en oplichtend

Hiza-Guruma: knierad

De-Ashi-Barai: vegen van de vooruitkomende voet

O-Goshi: grote heupworp

Ippon-Soei-Nage: één punt over de rug werpen

Eri-Soei-Nage: revars rug werpen

Morote-Soei-Nage: met twee handen rug werpen

Kochi-Guruma: heuprad

O-Uchi-Gari: grote binnenwaartse maaibeweging

Ko-Uchi-Gari: kleine binnenwaartse maaibeweging

Ko-Soto-Gari: kleine buitenwaartse maaibeweging

### 3. Houdgrepen

*Alle houdgrepen links en rechts uit te voeren zonder controleverlies*

*Bevrijdingstechnieken uit enkele houdgrepen tonen*

Hon-Kesa-Gatame: fundamenteel flank houden

Kata-Gatame: schouder houden

Kuzure-Kesa-Gatame: variatie flank houden

Makura-Kesa-Gatame: hoofdkussen flank houden

Uchiro-Kesa-Gatame: achterwaarts flank houden

Yoko-Shiho-Gatame: zijdelings 4 punten houden

Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame: variatie zijdelings 4 punten houden

Kami-Shiho-Gatame: bovenop 4 punten houden.

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame: variatie bovenop 4 punten houden

Tate-Shiho-Gatame: recht/vertikaal 4 punten houden

Kuzure-Tate-Shiho-Gatame: variatie recht/vertikaal 4 punten houden

### 4. Aanvallen en verdedigingen

6 aanvallen + 6 verdedigingen