

Oefenprogramma van bruine gordel (1^{ste} Kyu) :

(Deelname aan examen voor 1^{ste} dan)

Algemeen :

Levensfilosofie van het Judo uitstralen

De Kerselaar en de Treurwilg

Het wedstrijdreglement kennen.

Vorbereiding op wedstrijd, documenten, weging, leeftijds- en gewichtscategorieën.

Nage no kata : Te waza : Uki otoshi

Ippon seoi nage

Kata Guruma

De drie reeksen van Het Nage no kata oefenen in de normale volgorde.

Te waza - Koshi waza - Ashi waza

Voor niet wedstrijd Judoka's: 1^{ste} reeks van het Ju no kata.

1 - Tsuki dashi - Steken met de hand

2 - Kata oshi - Duw op de schouder

3 - Ryoti dori - Beide handen grijpen

4 - Kata mawashi - Schouder draaien

5 - Ago oshi - Duw tegen kin

Tomoe nage - Werpen in cirkel.

Ko soto gake - Kleine buitenwaartse haak.

Harai tsuri komi ashi - Vegen van de voet , al trekken en oplichtend

Ashi guruma - Beenrad

Schakelen van worpen.

Overnemen van worpen

Katame waza : (Controle technieken)

Schakelen en overnemen van houdgrepen.

Variante vormen van Shiho gatame groep. :
Yoko shiho gatame
Kuzure kami shiho gatame
Kami shiho gatame
Tate shiho gatame

Een ingesloten been vrijmaken.

Tsukomi jime - basis en 2 toepassingen.

Sode guruma jime - basis en 2 toepassingen.

Verdediging tegen wurgingen.

Te gatame, - basis en 2 toepassingen.

Verdediging tegen armklemmen.