

## Oefenprogramma van oranje gordel (3<sup>de</sup> Kyu) :

(minimum 40 trainingen)

### Algemeen :

- Wedstrijdregels : Voordelen en straffen.  
De Gebaren van de Scheidsrechter.
- Trainingsvormen: Tandoku renshiu (Alleen training)  
Uchi komi (herhaald inkomen)  
Randori (Oefen gevecht)
- Kata: Openen en sluiten van de Nage no kata
- Ukemi waza : Ushiro ukemi over hindernis  
Yoko ukemi over hindernis, links en rechts  
Zempo kaiten over hindernis, links en rechts

### Nage waza : (rechtstaande technieken)

Worpen van vorige graden links en rechts uitvoeren in verplaatsing.

- Harai goshi
- Tai otoshi
- Tsuru komi goshi
- Ko soto gari
- Vagende heupworp
- Lichaam werpen
- Heupworp al trekkend en oplichtend
- Kleine buitenwaartse vaag.

### Katame waza : (Controle technieken)

- Houdgrepen van vorige graden links en rechts uitvoeren.
- Bevrijden uit de houdgrepen voor gele gordel.
- Houdgrepen aaneen schakelen.
- Kata gatame
- Makura gesa gatame
- Schouder controle
- Flank controle met hoofdkussen.

Verdediging : Tori ruglig, uke staan (2 vormen)

Tori ruglig, uke tussen de benen (2 vormen)

- Name juji jime
- Gyaku juji jime
- Kata juji jime
- Juji gatame
- Ude garami
- Verboden technieken
- Wurging gekruist en handen natuurlijk.
- Wurging gekruist met de handen omgekeerd.
- Wurging gekruist handen tegengesteld.
- Armklem in kruis
- Armklem met opgerolde arm.