




2 KYU : JEUGD leerplan voor het behalen van de blauwe gordel.



(Lay out : Vandeburie Dirk)

A: UKEMI	valoefening
Alle valtechnieken verbeteren, verschillende mogelijkheden	
B: NAGE WAZA	werptechnieken
TAI OTOSHI OKURI ASHI HARAI UCHI MATA KO UCHI GARI (5 schakels van worp naar worp of houdgreep) (5 overnamen van vorige worpen) (vorige werptechnieken kunnen uitvoeren)	voorkantelen van het lichaam beide benen tegelijk vegen binnendijworp kleine binnenwaartse beenveeg
C : KATAME WAZA	controletechnieken
Uitvoeren van de houdgrepen r & l met varianten Schakels met houdgrepen Bevrijding uit houdgrepen Aanval : Uke 4 voet steun - Tori hoofdzijde Uke Aanval : Uke 4 voet steun - Tori zijkant Uke Aanval : Uke ruglig - Tori tussen de benen Aanval : Uke ruglig - Tori staat recht	 5 manieren 5 manieren 3 manieren 3 manieren 3 manieren 3 manieren
D : KATA	stijloefeningen uitvoeren als Tori en Uke
NAGE NO KATA	werpen naar vorm
KOSHI WAZA	heuptechnieken
UKI GOSHI HARAI GOSHI TSURI KOMI GOSHI	vlottende heupworp vegende heupworp heupworp al trekkend en optillend

Algemeen

Tai Sabaki : de verschillende vormen, recht en op de grond

Voorwaarden

U15 blauw : 105 lessen en volledige leerstof kennen (12 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen in de week)
 groen/blauw : 50 lessen en 7 punten van de leerstof kennen

OPM : de leerling moet voor de blauwe gordel minimum 13 jaar worden in lopende kalenderjaar.