



2 KYU : Leerplan voor het behalen van de blauwe gordel. + 14 jaar



(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 rechts en links kunnen uitvoeren)	voorkantelen van het lichaam beide benen tegelijk vegen binnendijworp kleine binnenwaartse beenveeg
C : KATAME WAZA	controletechnieken
Uitvoeren van de houdgrepen r en 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
SHIME WAZA = verwurgtechnieken	Basis + 1 toepassing + 1 variant + vorige shime-waza
HADAKA JIME OKURI ERI JIME KATAHA JIME	met naakte hand verwurgen met glijdende revers verwurgen, al trekkend vleugellam verwurgen
KANSETSU WAZA = armklemtechnieken	Basis + 1 toepassing + 1 variant + vorige kansetsu-waza
UDE HISHIGI GATAME HIZA HISHIGI GATAME WAKI HISHIGI GATAME	arm controleren met de knie controleren controleren met het oksel
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

Trainingsvormen : sotai-renshyu = studievorm met partner
 kakari-geiko = één aanvallen, ander verdedigen
 yakusoku-geiko = trainingsvorm met partner
 tai-sabaki = verschillende vormen, recht en op de grond

Voorwaarden

De leerling moet voor de blauwe gordel minimum 13 jaar worden in lopend kalenderjaar.
 6 maand actieve judo - minimum 48 lessen.