



# 1 KYU : Leerplan voor het behalen van de bruine gordel. + 15 jaar



(Lay out : Vandeburie Dirk)

Alle technieken van de vorige graden dienen gekend te zijn.  
Alle valtechnieken verbeteren, verschillende mogelijkheden.

A : KATA	stijloefeningen uitvoeren als tori en uke
<b>NAGE NO KATA = voor wedstrijdjudoka's</b>	<b>werpen naar vorm</b>
TE WAZA KOSHI WAZA ASHI WAZA	hand- of armtechniek heuptechniek been- of voettechniek
<b>JU NO KATA = voor niet-wedstrijdjudoka's</b>	Soepelheid naar vorm
<b>1<sup>e</sup> GROEP</b>	

B: NAGE WAZA	werpstechnieken
DE ASHI HARAI HANE GOSHI KATA GURUMA UKI OTOSHI (schakels van worp naar worp of houdgreep)  (overnamen van vorige worpen) (vorige werpstechnieken rechts en links kunnen uitvoeren)	vegen van de vooruitkomende voet springende heup schouderrad vlottende worp

C : KATAME WAZA	controlestechnieken
Uitvoeren van de houdgrepen rechts en links met varianten Schakels met houdgrepen Bevrijding uit houdgrepen Aanval : Uke 4 voet steun - Tori hoofdzijde en zijkant Uke Aanval : Uke buiklig - Tori voor, zij en boven Uke  Aanval : Uke ruglig - Tori tussen de benen Aanval : Uke ruglig - Tori staat recht Verdediging: Tori ruglig - Uke staat recht Verdediging: Tori ruglig - Uke tussen de benen Verdediging: Tori 4 voetsteun - Uke hoofd- en zijkant	5 manieren 5 manieren 4 manieren 4 manieren  4 manieren 4 manieren 4 manieren 4 manieren 4 manieren
<b>SHIME WAZA = verwurgstechnieken</b>	Basis + 1 toepassing + 1 variant
SANKAKU JIME KATATE JIME RYOTE JIME	driehoeksverwurging met 1 hand verwurgen al duwend met beide handen verwurgen
<b>KANSETSU WAZA = armklemstechnieken</b>	Basis + 1 toepassing + 1 variant
SANKAKU HISHIGI GATAME HARA HISHIGI GATAME ASHI HISHIGI GATAME	controle in driehoek controle met de buik controle met de benen

### Voorwaarden

De leerling moet voor de bruine gordel minimum 15 jaar worden in lopend kalenderjaar.  
8 maand actieve judo - U15 : 12 lessen U17 : minimum 64 lessen.