



3 KYU : JEUGD leerplan voor het behalen van de groene gordel.



(Lay out : Vandeburie Dirk)

A: UKEMI	valoefening
ZEMPO KAITEN USHIRO UKEMI YOKO UKEMI MAE UKEMI Deze technieken kunnen uitvoeren over een hindernis.	voorwaarts rollen achterwaartse val zijwaartse val voorwaarts vallen

B: NAGE WAZA	werptechnieken
HARAI GOSHI SASAE TSURI KOMI ASHI KO SOTO GARI TSURI KOMI GOSHI (4 schakels van worp naar worp of houdgreep) (vorige werptechnieken kunnen uitvoeren in verplaatsing, links en rechts)	vegende heupworp voet blokkeren al trekkend en optillend kleine buitenwaartse beenveeg heupworp al trekkend en oplichtend

C : KATAME WAZA	controletechnieken
KATA GATAME MAKURA KESA GATAME TATE SHIHO GATAME Verdediging : Tori ruglig - Uke staat recht Verdediging : Tori ruglig - Uke geknield tss benen Schakels met houdgrepen Bevrijding uit houdgrepen Vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren.	schouder houden Hoofdkussenhoudgreep vierhoekshoudgreep in de lengteas 2 manieren 2 manieren 3 manieren 3 manieren

Algemeen

Wedstrijd regels: de voordelen en straffen.

De gebaren van de scheidsrechter.

Tandoku renshyu : alleen trainen om technieken te verbeteren

Uchi komi : herhaalde aanvallen ter verbetering van ritme en stijl

Randori : aanvallen zonder rekening te houden met winst of verlies

Voorwaarden

U13 groen : 75 lessen en volledige leerstof kennen (10 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen in de week)

oranje/groen : 35 lessen en 7 punten van de leerstof kennen

OPM : de leerling moet voor de groene gordel minimum 11 jaar worden in lopende kalenderjaar.