



4 KYU : JEUGD leerplan voor het behalen van de oranje gordel.



(Lay out : Vandeburie Dirk)

A: UKEMI	valoefening
ZEMPO KAITEN USHIRO UKEMI YOKO UKEMI MAE UKEMI	voorwaarts rollen in verplaatsing voorwaarts achterwaartse val in verplaatsing zijwaartse val rechts en links in verplaatsing voorwaarts vallen, plankval uit stand.
B: NAGE WAZA	werptechnieken
HIZA GURUMA SEOI NAGE IPPON SEOI NAGE O GOSHI (4 schakels van worp naar worp of houdgreep) Worp van wit links en rechts uitvoeren.	kniewiel schouderworp met beide handen schouderworp met 1 arm, elleboog onder oksel grote heupworp
C : KATAME WAZA	controletechnieken
KESA GATAME KUZURE KAMI SHIHO GATAME USHIRO KESA GATAME Aanval : Uke 4 voet steun - Tori hoofdzijde Uke Aanval : Uke ruglig - Tori Tussen de benen Schakels met houdgrepen Bevrijding uit houdgrepen	flank houden variante vierhoekshoudgreep langs boven achterwaarts flank houden 2 manieren 2 manieren 3 manieren 3 manieren

Algemeen

Houding recht en op grond, aanvalshouding en verdedigingshouding
 Shizen tai : natuurlijke houding
 Jigo tai : verdedigings houding
 Verplaatsen: nage waza, ayumi ashi en tsugi achi, in katame-waza, in ruglig en in halve kniestand.
 Ayumi ashi : natuurlijke verplaatsing voor- en achterwaarts
 Tsugi ashi : bewegen in alle richtingen, de ene voet volgt de andere
 Wedstrijd : elementaire vormen om te kampen
 Ceremonie in het begin en op het einde van een wedstrijd.

Voorwaarden

- U11 oranje : 100 lessen en volledige leerstof kennen (12 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen in de week)
 geel/oranje : 50 lessen en 7 punten van de leerstof kennen
- U13 oranje : 60 lessen en volledige leerstof kennen (8 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen in de week)
 geel/oranje : 30 lessen en 7 punten van de leerstof kennen

OPM : de leerling moet voor de oranje gordel minimum 9 jaar worden in lopende kalenderjaar.