



**4 KYU : Leerplan voor het behalen van de oranje gordel.
+ 14 jaar**



(Lay out : Vandeburie Dirk)

A: UKEMI	valoefening
SEMPO 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) (worpen van geel rechts en links 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 YOKO 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 (houdgrepen van geel rechts en links uitvoeren)	flank houden variante vierhoekshoudgreep langs boven zijwaartse vierhoekshoudgreep 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

Voorwaarden

4 maand actieve judo - minimum 32 lessen