

## **EINDTERMEN voor ORANJE GORDEL, 4<sup>de</sup> kyu.**

Negen jaar worden in lopend kalenderjaar.

Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

- Jonger dan 10 jaar: 5 rode streepjes, per streepje 20 lessen en 3 punten tonen van de eindtermen.
- Jonger dan 15 jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 20 lessen en 5 punten tonen van de eindtermen.
- Ouder dan veertien jaar: gedurende 4 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

### **Algemeen:**

Houdingen recht en op de grond, aanvalshouding en verdedigingshouding.

(01) Verplaatsingen: in nage-waza, ayumi-ashi en tsugi-ashi, in katame-waza, in ruglig en in halve kniestand.

Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen.

(02) Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd.

### **Ukemi en kata:**

(03) Achterwaartse val in verplaatsing achterwaarts.

(04) Zijwaartse val in verplaatsing zijwaarts, rechts en links.

(05) Voorwaartse rol in verplaatsing voorwaarts.

(06) Plankval uit stand.

### **Nage-waza:**

Worpen van wit links en rechts uitvoeren.

(07) Hiza-guruma.

(08) Seoi-nage.

(09) Ippon-seoi-nage.

(10) O-goshi.

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

### **Katame-waza:**

Houdgrepen van wit links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van wit.

(11) Kesa-gatame.

(12) Kuzure-kami-shiho-gatame.

(13) Ushiro-kesa-gatame.

Schakelen van houdgreep naar houdgreep.

(14) Aanval op grond: uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke.

(15) Aanval op grond: uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen.