

EINDTERMEN voor BLAUWE GORDEL, 2^{de} kyu.

Dertien jaar worden in het lopende kalenderjaar.

Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

- Jonger dan 15 jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 35 lessen en 5 punten tonen van

de eindtermen.

- Ouder dan 14 jaar: gedurende 6 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

Algemeen:

Verschillende trainingsvormen: sotai-renshu, yakusoku-geiko, kakari-geiko, shiai.

(01) Tai-sabaki: in nage-waza, 180° en 90°.

Ukemi en kata:

Het verbeteren van de verschillende valtechnieken.

Nage-no-kata: koshi-waza.

(02) Uki-goshi, links en rechts.

(03) Harai-goshi, rechts en links.

(04) Tsurikomi-goshi, rechts en links.

Nage-waza:

De worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

(05) Schakelen van worpen.

(06) Het overnemen van de worpen van wit en geel.

(07) Tai-otoshi.

(08) Okuri-ashi-harai.

(09) Uchi-mata.

(10) Kouchi-gari.

Katame-waza:

Uitvoeren van de houdgrepen rechts en links.

(11) Bevrijding uit de houdgrepen van oranje.

(12) Schakelen van houdgrepen.

(13) Aanval op grond: uke op de rug, tori staat recht (3 vormen).

(14) Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (3 vormen).

(15) Aanval op grond: uke op 4 punten (3 vormen).

(16) Nami-juji-jime, gyaku-juji-jime, kata-juji-jime, toepassing en variant.

(17) Hadaka-jime, basis, toepassing en variant.

(18) Okuri-eri-jime, basis, toepassing en variant.

(19) Kata-ha-jime, basis, toepassing en variant.

(20) Ude-garami, toepassing en variant.

(21) Ude-hishigi-juji-gatame, toepassing en variant.

(22) Ude-hishigi-ude-gatame, basis, toepassing en variant.

(23) Ude-hishigi-hiza-gatame, basis, toepassing en variant.

(24) Ude-hishigi-waki-gatame, basis, toepassing en variant.