

Techniekenboekje

Groene gordel

Minimum leeftijd 10 jaar (kalenderjaar)



Groene gordel (minimum 5 maanden)

Wedstrijdregels : voordelen en straffen , de gebaren van de scheidsrechter

(waza ari = 1/2 punt – ippon = 1 punt), straffen= shido, bij drie straffen (3 X shido) volgt hansoku make (uitschakeling)

Trainingsvormen : tandoku renshu, uchi komi, randori

Kata : openen en sluiten van de nage no kata

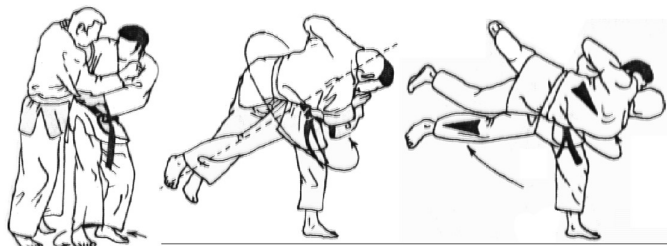
Achterwaartse val over hindernis (ushiro ukemi)

Worpen van vorige graden rechts en links in verplaatsing

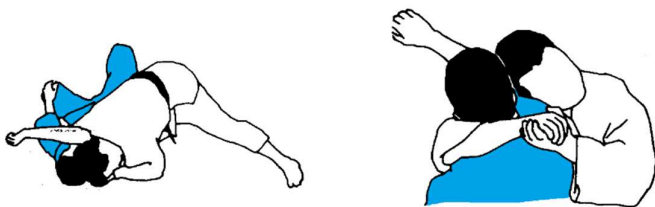
Vorige houdgrepen rechts en links

Bevrijden uit houdgrepen van geel en oranje

Harai Goshi: Vegende heupworp , hoog in de kraag vastnemen, voorwaarts uit evenwicht trekken, contact met de zijkant en met een gestrekt been vegen



Kata gatame : arm van partner over zijn hoofd leggen, tori gaat met rechterarm onder het hoofd van uke, handen op elkaar leggen, rechterhand boven, linkerbeen gestrekt, rechter knie tegen de gordel



Woordenschat : osae komi (begin van houdgreep) toketa (houdgreep is verbroken)
sono mame (niet bewegen), tandoku renshu = schaduwtrainen , uchi komi =
herhaald indraaien, randori = vrij oefenen

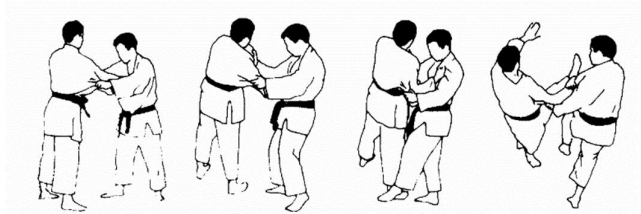
=====

Zijwaartse val over hindernis

Sasae tsuri komi ashi : blokkeren van de vooruitkomende voet , wegstappen met de rechtervoet, linkervoet tegen de rechtervoet van uke, buik vooruit, uke maakt rechtse koprol



Ko soto gari : links opzij stappen, rechtervoet draait in 90°, met linkervoet steunbeen vegen



Makura kesa gatame (hoofdkussentje) : linkerhand in de kraag van uke, rechterarm onder linker arm van uke en vastnemen in rechterknie/kuit



Verdediging , tori in ruglig , uke staat recht 2 vormen

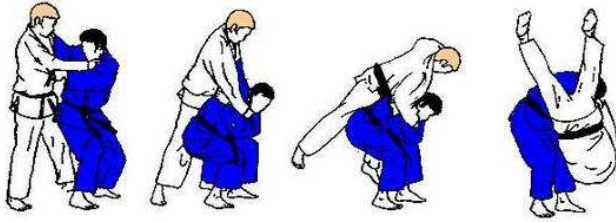
- 1- kraag met beide handen grijpen (tori) voeten in de buik – uke overdraaien en volgen naar houdgreep
- 2- Tori haakt met rechterbeen rechter been van uke, pakt met rechter arm langs binnen het linker been van uke, achterwaarts doen vallen door te duwen met de linkervoet in de buik van uke en volgen naar houdgreep

Woordenschat : shido (vermaning), hansoku make (verliezen door overtreden van de regels)

=====

Voorwaartse rol over hindernis (zempo kaiten)

Tsuri komi goshi : liftende en trekkende heupworp , schuin naar boven uit evenwicht trekken , rechterelleboog in linkse oksel van uke



Verdediging : tori op de rug , uke tussen de benen : 2 vormen :

1 – Tori grijpt met rechter hand de rechter arm van uke (overkruis) trekt uke naar zich toe en omarmt uke met linker arm, benen controleren en uke naar links draaien, volgen naar houdgreep

2 – tori controleert bovenlichaam uke, duwt beide benen naar achter, uke draaien naar links tot houdgreep

Schakels van worp naar worp (harai goshi naar o soto gari) en van worp naar houdgreep (tsuri komi goshi worp en volgen naar kesa gatame)

Houdgrepen schakelen (kesa gatame naar kata gatame, kata gatame naar yoko shiho gatame)