

## Exameneisen 2<sup>e</sup> kyu blauwe band

| Werptechnieken                                                                                          | Houdgrepen                                                                                                                 | Kantel- / passeertechnieken                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| o-soto-gari                                                                                             | kesa-gatame                                                                                                                | 2 keer vanuit uke buik                            |
| de-ashi barai                                                                                           | kata-gatame                                                                                                                | 4 keer vanuit uke bok                             |
| o-uchi-gari                                                                                             | tate-shiho-gatame                                                                                                          | 2 keer vanuit tori bok                            |
| hiza-guruma                                                                                             | mune-gatame                                                                                                                | 2 keer vanuit tori rug, uke valt aan              |
| okuri-ashi-barai                                                                                        | yoko-shiho-gatame                                                                                                          | 2 keer vanuit uke rug, tori valt aan              |
| ko-uchi-gari                                                                                            | kami-shiho-gatame                                                                                                          | Eindigen met houdgreep /<br>armklem / verwurging. |
| o-goshi                                                                                                 | ushiro-gesa-gatame                                                                                                         |                                                   |
| harai-goshi                                                                                             | sankaku-gatame                                                                                                             |                                                   |
| tsuri-komi-goshi                                                                                        | Vanuit twee houdgrepen van uke<br>een bevrijding door tori.                                                                |                                                   |
| uchi-mata                                                                                               | Verwurgingen                                                                                                               |                                                   |
| ippon-seoi-nage                                                                                         | 5 verschillende verwurgingen met<br>de handen                                                                              |                                                   |
| morote-seoi-nage                                                                                        | 2 verschillende sankaku's                                                                                                  |                                                   |
| tai-otoshi                                                                                              |                                                                                                                            |                                                   |
| tomoe-nage                                                                                              | Armklemmen                                                                                                                 |                                                   |
| tani-otoshi                                                                                             | 3 verschillende gestrekte<br>armklemmen                                                                                    |                                                   |
|                                                                                                         | 1 keer gebogen armklem                                                                                                     |                                                   |
| Alle worpen rechts en links in<br>beweging, waarbij gelet wordt op:<br>voorbereiding, balans en werpen. | Bij de grondtechnieken wordt gelet op de controle tijdens de uitvoering<br>van de techniek en de bijpassende eindcontrole. |                                                   |

1<sup>ste</sup> serie nage no kata of 50 wedstrijdpunten