



## Opmerkingen:

- Elke techniek moet goed afgewerkt worden op de grond.
- Telkens ontwapenen!

Eerste streepje	Tweede streepje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juiste slagen met backup blok (stok tegen stok)</li> <li>• Drill 1-4-5-2-6.</li> <li>• Juiste mes aanvallen met snij-drill (mes tegen mes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stok aanvallen.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1-5 met snake disarm</li> <li>○ Aanval 6 + nekklem</li> <li>○ Aanval 1 + Ippon-Seoi-Nage</li> <li>○ Aanval 3 + O-Soto-Gari</li> <li>○ Aanval 2 + Wurging</li> <li>○ Aanval 2 + Ude-Gatame</li> </ul> </li> </ul>
Derde streepje	Vierde streepje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesaanvallen               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Clockwise disarms 1-5</li> <li>○ Bedreigen + kote-gaeshi</li> <li>○ Rechte steek + Kote-gaeshi</li> <li>○ Van onder naar boven + Ude-garame</li> <li>○ Steek L schouder + ude-garame</li> <li>○ Steek R schouder + ude-garame</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revolver               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Voor (3)</li> <li>○ Achter (3)</li> <li>○ Zijwaarts (4)</li> </ul> </li> </ul>

## Examen blauwe gordel

- Volledig programma wit + atemi.
- Volledig programma geel, aandacht voor de standen, afwerking op de grond.
- Volledig programma oranje met afwerkingen op de grond.
- Nagare-no-kata
- Volledig programma groen.
- Volledig programma blauw.