

Eerste streepje	Tweede streepje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omkeertechnieken &amp; afwerkingen op de grond               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Juji-gatame</li> <li>○ Sankaku-jime</li> <li>○ Polsklem</li> <li>○ Via schouderklem op buik brengen</li> <li>○ Long 1 op buik brengen</li> <li>○ Via elleboogklem op buik brengen</li> <li>○ Via elleboogklem op de knie op buik brengen</li> </ul> </li> <li>• Technieken moeten gedemonstreerd worden na een verdediging met worp.</li> <li>• Partner moet zoveel mogelijk op de buik terecht komen.</li> <li>• Mauw + kraag</li> <li>• Mauw + wurging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opleidingsgrepen               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Verplichten recht te staan tegen muur</li> <li>○ Verplichten recht te staan vanop de grond (polsklem)</li> <li>○ Eendepoot</li> <li>○ Verplichten op te staan (TW17)</li> </ul> </li> <li>• Polsgrepen recht op recht               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ni-kyo (4X)</li> <li>○ Kote-gaeshi</li> </ul> </li> <li>• Dubbele polsgreep               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kote-gaeshi</li> <li>○ Ude-garame</li> <li>○ Irimi-nage</li> </ul> </li> </ul>
Derde streepje	Vierde streepje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polsgrepen gekruist (7)</li> <li>• Polsgrepen achter (7)</li> <li>• Mouwgreep achter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wurgingen               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nami-/ kata / gyaku juji-jime</li> <li>○ Morote-jime</li> <li>○ Okuri-Eri-jime</li> <li>○ Hadaka-jime</li> <li>○ Kataha-jime</li> </ul> </li> <li>• Klemmen op de grond               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ude-garame (2)</li> <li>○ Ude-gatame (2)</li> <li>○ Juji-gatame vanuit verschillende posities</li> </ul> </li> </ul>

## Examen groene gordel

- Volledig programma wit + logische atemis.
- 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.