



Eerste streepje	Tweede streepje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mouwgreep laag + O-Soto-Gari</li> <li>• Aanval op arm met 2 handen + O-Soto-Gari</li> <li>• Greep revers + O-Soto-Gari</li> <li>• Greep revers + Sukui-Nage</li> <li>• Aanval rond nek + Sukui-Nage</li> <li>• Nelsongreep + Sukui-Nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanval van voor om de armen + O-Goshi</li> <li>• Aanval langs achter om armen + Seoi-nage</li> <li>• Aanval met voorarm om de keel van achter (4X)</li> <li>• Aanval met voorarm om de keel van voor (2X)</li> </ul>
Derde streepje	Vierde streepje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reversgreep + boksstoot (2X)</li> <li>• Boksstoot + Morote-Gari</li> <li>• Boksstoot + O-Soto-Gari</li> <li>• Boksstoot + O-Uchi-Gari</li> <li>• Afweer vanuit liggende houding (4X)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae-geri + Ashi-barai</li> <li>• Mae-geri + O-Uchi-Gari</li> <li>• Kop- en kniestoot + Ashi-barai</li> <li>• Kop- en kniestoot + O-Uchi-Gari</li> </ul>

## Examen Oranje gordel

- Volledig programma wit + logische atemis.
- Volledig programma geel, aandacht voor de standen, eenvoudige afwerking op de grond.
- Volledig programma oranje.