

Het examen voor de groene gordel

Wat moet je kennen?



Worpen:

Harai-goshi	https://www.youtube.com/watch?v=Bn7sF3XHfNM
Tai-o-toshi	https://www.youtube.com/watch?v=6hJs4jihLr8
Uchi-mata	https://www.youtube.com/watch?v=nvxm6R4AB20
Sasae-tsuri-komi-ashi	https://www.youtube.com/watch?v=rvPBqTUj8-U
Ko-soto-gari	https://www.youtube.com/watch?v=jkH26994RQ8
Soto-maki-komi	https://www.youtube.com/watch?v=68Ba-1chA0I

Omkeerbeweging: je partner verdedigt zich in bankhouding of op zijn buik.

Het examen voor de groene gordel



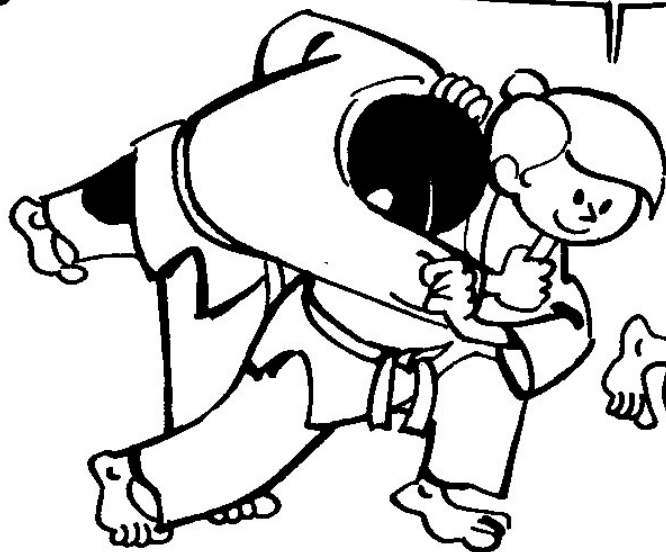
Het examen voor de groene gordel



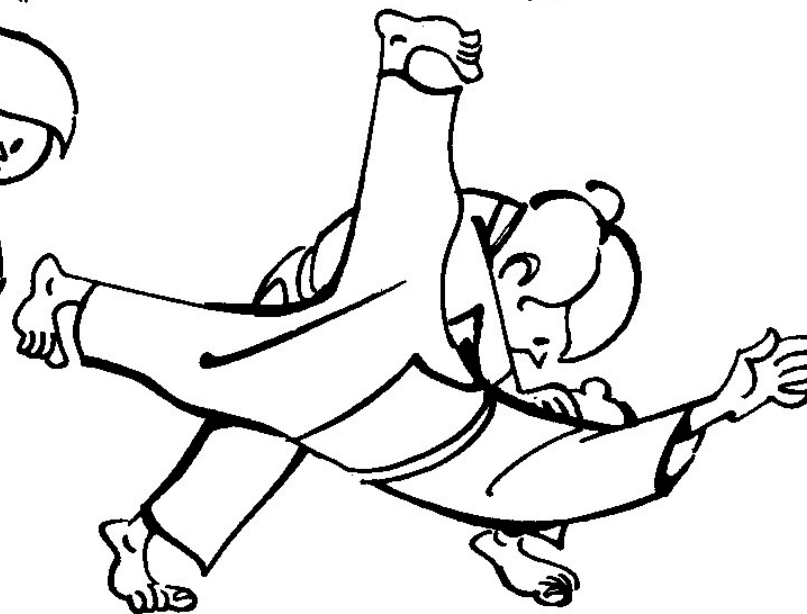
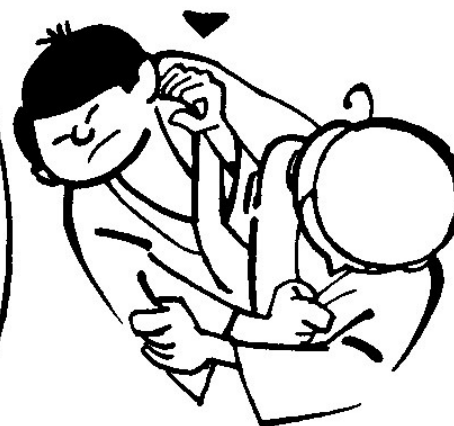
VANUIT DE NATUURLIJKE HOUDING-
BRENG JE DE TEGENSTANDER NAAR RECHTS-
EN NAAR VOREN UIT ZIJN EVENWICHT. DIT
DOE JE DOOR MET DE LINKERHAND TE TREKKEN
EN MET DE RECHTERONDERARM TEGEN ZIJN
LICHAAM TE DUWEN...



DUW, DRAAI EN STAP OP HET-
ZELFDE OGENBLIK MET JE LIN-
KERVOT NAAR ACHTEREN. STAP
DAN MET JE RECHTERVOT
BUITEN, NAAST ZIJN RECHTERVOT.
TREK JE HANDEN VIA EEN GROTE
BOOG NAAR JE LINKERVOT TOE
EN DE TEGENSTANDER VLIEGT
OVER JE BEEN.



HOUDING VAN DE RECHTERHAND



TAI-OTOSHI:
vooroverkantelen van het lichaam.
TAI = lichaam
OTOSHI = vallen

Het examen voor de groene gordel



Het examen voor de groene gordel



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

AP Remoedend Blokkeren van de voet

Het examen voor de groene gordel



64

KO-SOTO-GARI =
kleine buitenwaartse maaiworp.
KO = klein
SOTO = buitenwaarts
GARI = maaien

Het examen voor de groene gordel



SOTO-MAKI-KOMI:

buitenwaartse rol

SOTO = buitenwaarts

MAKI-KOMI = schoeven, rollen, inwikkelen.