

**Gevorderde Jeugd**

**U13**

**Groep 2**

SEPTEMBER

Basis

Ukemi

Ushiro ukemi

Yoko ukemi

Zempo kaiten

Mae ukemi

Nage Waza

Tsurikomi goshi

Koshi guruma

Ippon seoi nage

O uchi gari

Katame Waza

Kesa gatame

Kuzure kesa gatame

Ushiro kesa gatame

Kuzure kami shiho gatame

Verdieping

Ukemi

Ushiro ukemi

Achterwaartse val in verplaatsing en over een hindernis

Yoko ukemi

Zijwaartse val links en rechts en over een hindernis

Zempo kaiten

Voorwaartse schouderrol links en rechts in verplaatsing

Mae Ukemi

Voorwaartse plankval

Nage waza

Verdedigen Mae sabaki (ontwijken door vooruit te stappen)

Verdedigen naar jigo tai (blokkeren)

Worp uitvoeren vanuit stilstand

Worp uitvoeren in beweging (Ushiro mawari sabaki)

Katame waza

Uitvoering na kanteltechniek (Uke in bankzit, tori aan hoofdzijde)

Verdediging door Uke (ebi beweging)

Randori

Yaku soku geiko

OKTOBER

Basis

- Ukemi
  - Ushiro ukemi
  - Yoko ukemi
  - Zempo kaiten
  - Mae ukemi
- Nage Waza
  - Uki goshi
  - Tai otoshi
  - Sasae tsurikomi ashi
  - Ko uchi gari
- Katame Waza
  - Kata gatame

Nage No kata

Openen en sluiten van de nage no Kata (groetceremonie)

Ukemi

- Ushiro ukemi
  - Achterwaartse val in verplaatsing en over een hindernis
- Yoko ukemi
  - Zijwaartse val links en rechts en over een hindernis
- Zempo kaiten
  - Voorwaartse schouderrol links en rechts in verplaatsing
- Mae Ukemi
  - Voorwaartse plankval

Verdieping

Nage waza

- Verdedigen Mae sabaki (ontwijken door vooruit of over te stappen)
- Verdedigen naar jigo tai (blokkeren)
- Verdedigen ushiro ayumi ashi (ontwijken door heen achteruit te plaatsen)
- Worp uitvoeren vanuit stilstand
- Worp uitvoeren in beweging (Ushiro mawari asbak)

Katame waza

- Uitvoering na aanval van uke (uke valt aan van tussen de benen van tori)
- Verdediging door Uke (ebi beweging)

Randori

Yaku soku geiko

Kakare geiko

Nage komi

NOVEMBER



Randori

Yaku soku geiko

DECEMBER

Basis

Ukemi

Ushiro ukemi

Yoko ukemi

Zempo kaiten

Mae ukemi

Nage Waza

Tsurikomi goshi

Koshi guruma

Ippon seoi nage

O uchi gari

Katame Waza

Kesa gatame

Kuzure kesa gatame

Ushiro kesa gatame

Kuzure kami shiho gatame

Verdieping

Ukemi

Ushiro ukemi

Achterwaartse val in verplaatsing en over een hindernis

Yoko ukemi

Zijwaartse val links en rechts en over een hindernis

Zempo kaiten

Voorwaartse schouderrol links en rechts in verplaatsing

Mae Ukemi

Voorwaartse plankval

Nage waza

Verdedigen Mae sabaki (ontwijken door vooruit te stappen)

Verdedigen naar jigo tai (blokkeren)

Worp uitvoeren vanuit stilstand

Worp uitvoeren in beweging (Ushiro mawari sabaki)

Katame waza

Uitvoering na kanteltechniek (Uke in bankzit, tori aan hoofdzijde)

Verdediging door Uke (ebi beweging)

Randori

Yaku soku geiko

JANUARI

Basis

Ukemi

- Ushiro ukemi
- Yoko ukemi
- Zempo kaiten
- Mae ukemi

Nage Waza

- Uki goshi
- Tai otoshi
- Sasae tsurikomi ashi
- Ko uchi gari

Katame Waza

Kata gatame

Nage No kata

Openen en sluiten van de nage no Kata (groetceremonie)

Ukemi

- Ushiro ukemi
- Yoko ukemi
- Zempo kaiten
- Mae Ukemi

Achterwaartse val in verplaatsing en over een hindernis

Zijwaartse val links en rechts en over een hindernis

Voorwaartse schouderhoogte links en rechts in verplaatsing

Voorwaartse plankval

Verdieping

Nage waza

Verdedigen Mae sabaki (ontwijken door vooruit of over te stappen)

Verdedigen naar jigo tai (blokkeren)

Verdedigen ushiro ayumi ashi (ontwijken door heen achteruit te plaatsen)

Worp uitvoeren vanuit stilstand

Worp uitvoeren in beweging (Ushiro mawari asbak)

Katame waza

Uitvoering na aanval van uke (uke valt aan van tussen de benen van tori)

Verdediging door Uke (ebi beweging)

Randori

Yaku soku geiko

Kakare geiko

Nage komi

# FEBRUARI









