

2^e kyu – Blauw

Techniek

Nage waza

Worpen van 5^e, 4^e en 3^e kyu in twee vormen van beweging:

Achterwaarts
Voorwaarts
Zijwaarts
Draaibeweging

Werptechnieken

Te waza

Kata guruma
Sukui nage
Uki otoshi

Armworpen

Schouder rad
Lepel worp
Vlottend kantelen

Koshi waza

Hane goshi

Heupworpen

Vleugel heup

Ashi waza

Ashi guruma
Ko soto gake

Beenworpen

Been rad
Klein buitenwaarts haken

Sutemi waza

Soto makikomi
Sumi gaeshi
Tomoe nage
Yoko otoshi

Offerworpen

Buitenwaarts oprollen
Hoek overname
Boog worp
Zijwaarts kantelen

Ne waza

Osae komi waza

Basisvorm en 2 variaties op elke houdgreep

Shime waza

Basisvorm en 2 variaties op de verwurgingen van de 3^e kyu

Basisvorm en 1 variatie op de verwurgingen van de 2^e kyu

Hadaka jime

Okuri eri jime

Kataha jime

Grondtechnieken

Houdgrepen

Verwuringstechnieken

Naakte verwurging

Zenden kraag verwurging

Vleugel verwurging

Kansetsu waza

Basisvorm en 2 variaties op de klemmen van de 3^e kyu

Basisvorm en 1 variatie op de klemmen van de 2^e kyu

Ude hishigi hiza gatame

Ude hishigi ude gatame

Klemtechnieken

Arm klem knie controle

Arm klem arm controle

Aanval en verdediging

Uke in vierpuntensteun (aanval)

Uke in ruglig (aanval)

Tori in vierpuntensteun (verdediging)

Tori in ruglig (verdediging)

4 Manieren

4 Manieren

4 Manieren

4 Manieren

Nage no kata

Koshi waza

Uki goshi

Harai goshi

Tsuri komi goshi

Werpen naar vorm

Heuptechnieken

Vlottende heup

Vegen heup

Heffen trekken heup