

**WIT >> GEEL (Min. 30 trainingen - 12 per kwartaal + Min. 7 jaar)**
**Q1**

Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Ukemi	B	<u>Ushiro Ukemi</u>	<i>uit stand</i>	demo
Shisei - Shintai	B	<u>Rechtstaande groet</u>		observatie
Shisei - Shintai	B	<u>Kumi kata</u>	<i>Beiden basis pakking vast nemen</i>	observatie
Nage Waza	B	<u>Kochi Guruma</u>	<i>statisch en in verplaatsing VW en AW</i>	demo
Nage Waza	B	<u>Seoi nage</u>	<i>statisch en in verplaatsing VW en AW</i>	demo
Oesaikomi Waza	B	<u>Yoko Shiho Gatame</u>	<i>vanuit kantel</i>	demo
Oesaikomi Waza	B	<u>Tate shiho gatame</u>	<i>vanuit guard</i>	demo

**Q2 (Q3 nieuwelingen)**

Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Ukemi	B	<u>Yoko Ukemi</u>	<i>uit stand</i>	demo
Ukemi	B	<u>Zempo Kaiten</u>	<i>uit knierstand</i>	demo
Shisei - Shintai	B	Randori	<i>oefengevecht</i>	demo
Nage Waza	B	<u>O soto gari</u>	<i>statisch</i>	demo
Nage Waza	B	<u>O goshi</u>	<i>statisch en in verplaatsing VW en AW</i>	demo
Oesaikomi Waza	B	<u>Kami shiho gatame</u>	<i>in transitie na worp</i>	demo

**Q3 (Herneming Q1 / Q2)**

Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Ukemi	B	<u>Ushiro Ukemi</u>	<i>uit stand</i>	demo
Ukemi	B	<u>Yoko Ukemi</u>	<i>uit stand</i>	demo
Ukemi	B	<u>Zempo Kaiten</u>	<i>uit knierstand</i>	demo
Shisei - Shintai	B	<u>Rechtstaande groet</u>		observatie
Shisei - Shintai	B	<u>Kumi kata</u>	<i>Beiden basis pakking vast nemen</i>	observatie
Shisei - Shintai	B	Randori	<i>oefengevecht</i>	demo
Oesaikomi Waza	B	<u>Yoko Shiho Gatame</u>	<i>vanuit kantel</i>	demo
Oesaikomi Waza	B	<u>Tate shiho gatame</u>	<i>vanuit guard</i>	demo
Oesaikomi Waza	B	<u>Kami shiho gatame</u>	<i>vanuit kantel</i>	demo
Nage Waza	B	<u>Kochi Guruma</u>	<i>statisch en in verplaatsing VW en AW</i>	demo
Nage Waza	B	<u>Seoi nage</u>	<i>statisch en in verplaatsing VW en AW</i>	demo
Nage Waza	B	<u>O soto gari</u>	<i>statisch</i>	demo
Nage Waza	B	<u>O goshi</u>	<i>statisch en in verplaatsing VW en AW</i>	demo

GEEL behaald indien geslaagd voor Q1 en Q2 (min. 50% voor beide onderdelen) en min. 4 streepjes

Quotering:

≥75% = 2 streepjes

≥50% = 1 streepje

≥33% = 1 streepje ter motivatie, maar niet geslaagd. Te herdoen in Q3 of volgend jaar.

<33% = niet geslaagd. geen streepje uitdelen en overleggen met hoofdtrainer

**GEEL >> ORANJE (Min. 50 trainingen, Min. 15 trainingen per kwartaal + Min. 9 jaar)**

Q1				
Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Ukemi	VD	<u>Ushiro Ukemi</u>	<i>in verplaatsing</i>	demo
Shisei - Shintai	VD	<u>Verplaatsen per 2 met kumi-kata</u>	<i>Verplaatsen per 2 met kumi-kata</i>	observatie
Nage Waza	B	<u>Tsurikomi Goshi</u>	<i>statisch en in verplaatsing VW en AW</i>	demo
Nage Waza	VD	<u>Overname Koshi Guruma met O-Goshi</u>		demo
Nage Waza	VD	<u>Koshi Guruma OF Seoi Nage en volgen met Yoko OF Tate Shiho-Gatame</u>	<i>vanuit Kyoshi</i>	demo
Oesaikomi Waza	B	<u>Kesa gatame</u>	<i>vanuit kantel</i>	demo
Oesaikomi Waza	VD	<u>Bevrijding uit Yoko shiho gatame</u>	<i>naar guard</i>	demo
Oesaikomi Waza	VD	<u>Bevrijding uit Tate shiho gatame</u>	<i>door te bruggen</i>	demo

Q2				
Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Ukemi	VD	<u>Yoko Ukemi</u>	<i>in verplaatsing</i>	demo
Nage Waza	B	<u>Uki goshi</u>	<i>statisch en in verplaatsing VW en AW</i>	demo
Nage Waza	VD	<u>O soto gari</u>	<i>in verplaatsing ZW (naar links)</i>	demo
Nage Waza	VD	<u>Overname O soto gari met O soto gari</u>		demo
Nage Waza	VD	<u>O goshi en volgen Kuzure Gesa Gatame</u>	<i>vanuit Kyoshi</i>	demo
Nage Waza	VD	<u>Overname O-Goshi met O-Goshi</u>	<i>Tori grijpt op de rug (O-Tsuri-Goshi)</i>	demo
Oesaikomi Waza	B	<u>Kuzure kami shiho gatame</u>	<i>in transitie na worp</i>	demo
Oesaikomi Waza	B	<u>Kuzure gesa gatame</u>	<i>vanuit kantel</i>	demo
Oesaikomi Waza	VD	<u>Bevrijding uit Kami shiho gatame</u>	<i>ZW bruggen of naar guard</i>	demo

Q3				
Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Ukemi	VD	<u>Zempo Kaiten</u>	<i>in verplaatsing</i>	demo
Shisei - Shintai	VD	Randori	<i>met begeleiding van scheidsrechter</i>	demo
Nage Waza	B	<u>Ippon seoi nage</u>	<i>statisch en in verplaatsing VW en AW</i>	demo
Nage Waza	B	<u>O uchi gari</u>	<i>statisch en met balansverstoring</i>	demo
Oesaikomi Waza	B	<u>Ushiro gesa gatame</u>	<i>vanuit kantel</i>	demo
Oesaikomi Waza	VD	<u>Schakelen van houdgrepen</u>	<i>min. 3 houdgrepen</i>	demo

ORANJE behaald indien geslaagd voor Q1, Q2 en Q3 (min. 50% elk onderdeel)

Quotering:            ≥75% = 2 streepjes  
                              ≥50% = 1 streepje  
                              ≥33% = Niet geslaagd. 1 streepje ter motivatie. 2 streepjes op ander kwartaal niet meer mogelijk  
                              <33% = niet geslaagd. geen streepje uitdelen en overleggen met hoofdtrainer

**ORANJE >> GROEN ( Min. 70 trainingen, Min 20 per kwartaal + Min. 11 jaar)**

Q1				
Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Shisei - Shintai	VP	Kumi Kata: rechts vs rechts & link vs rechts	<i>Tactische analyse aanval en verdediging</i>	demo
Nage Waza	B	<a href="#">Tai Otoshi</a>	<i>statisch en in verplaatsing VW en AW</i>	demo
Nage Waza	VD	<a href="#">Overname Tsurikomi Goshi met O-Goshi</a>		demo
Nage Waza	VD	<a href="#">Tsurikomi Goshi en volgen met Kesa Gatame</a>	<i>vanuit Kyoshi nadat Uke tegen draait</i>	demo
Nage Waza	VD	<a href="#">Schakelen op Tsurikomi Goshi</a>	<i>op verdediging Uke</i>	demo
Oesaikomi Waza	B	<a href="#">Kata Gatame</a>	<i>vanuit guard</i>	demo
Oesaikomi Waza	VD	<a href="#">Bevrijding uit Kesa gatame</a>	<i>d.m.v. Ebi</i>	demo
Kansetsu Waza	B	<a href="#">Juji Gatame</a>	<i>vanuit Kyoshi en vanuit guard</i>	demo
Kansetsu Waza	B	<a href="#">Ude Gatame</a>	<i>vanuit yoko-Shiho-gatame</i>	demo

Q2				
Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Nage Waza	B	<a href="#">Harai goshi</a>	<i>statisch en in verplaatsing VW en AW</i>	demo
Nage Waza	VD	<a href="#">Uki-Goshi en volgen met Kuzure Kesa Gatame of Ushiro Kesa Gatame</a>	<i>vanuit Kyoshi nadat Uke tegen draait</i>	demo
Nage Waza	VD	<a href="#">Schakel Uki-Goshi naar Harai Goshi</a>	<i>Uke stap over op eerste worp</i>	demo
Nage Waza	VD	<a href="#">Overname Uki-Goshi met een heupworp</a>		demo
Oesaikomi Waza	B	<a href="#">Makura gesa gatame</a>	<i>basis</i>	demo
Oesaikomi Waza	VD	<a href="#">Bevrijding uit Kuzure gesa gatame</a>	<i>d.m.v. Ebi</i>	demo
Oesaikomi Waza	VD	<a href="#">Bevrijding uit Kuzure Kami shiho gatame</a>	<i>ZW bruggen of naar guard</i>	demo
Shime Waza	B	<a href="#">Okuri Eri Jime</a>	<i>vanuit kyoshi + reactie Uke</i>	demo
Shime Waza	B	<a href="#">Kataha Jime</a>	<i>vanuit kyoshi + reactie Uke</i>	demo

Q3				
Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Shisei - Shintai	VP	wedstrijddeelname	<i>op toernooi of in de club</i>	observatie
Nage Waza	B	<a href="#">Sasae tsuri komi ashi</a>	<i>statisch en in verplaatsing VW en AW</i>	demo
Nage Waza	B	<a href="#">Ko Uchi Gari</a>	<i>statisch en met balansverstoring</i>	demo
Nage Waza	VD	Schakel O-Uchi-Gari naar Ippon Seoi Nage links	<i>met rechtse pakking - Uke stapt weg</i>	demo
Nage Waza	VD	<a href="#">Ippon Seoi Nage Links volgen naar Kuzure Kami OF Ushiro Gesa Gatame</a>	<i>vanuit Kyoshi nadat Uke weg draait</i>	demo
Oesaikomi Waza	B	<a href="#">Sankaku Gatame</a>	<i>als verdediging op Yoko Shiho Gatame</i>	demo
Oesaikomi Waza	VD	<a href="#">Bevrijding uit Ushiro gesa gatame</a>	<i>d.m.v. Ebi</i>	demo
Kansetsu Waza	VD	Schakelen houdgrepen naar Juji Gatame	<i>Uke verdedigt actief</i>	demo
Shime Waza	B	<a href="#">Hadaka Jime</a>	<i>vanuit kyoshi + reactie Uke</i>	demo

GROEN behaald indien geslaagd voor Q1, Q2 en Q3 (min. 50% elk onderdeel)

Quotering:

≥75% = 2 streepjes

≥50% = 1 streepje

≥33% = Niet geslaagd. In overleg met hoofdtrainer delibereerbaar (1 streepje).

<33% = niet geslaagd. geen streepje en te overleggen met hoofdtrainer

**GROEN >> BLAUW ( Min. 80 trainingen, Min 20 per kwartaal + Min. 13 jaar)**

Q1				
Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Shisei - Shintai	VP	<u>Tai sabaki (Mae / Ushiro)</u>	<i>Efficiënt indraaien in verplaatsing</i>	observatie
Nage Waza	B	<u>Hane Goshi</u>	<i>statisch en in verplaatsing VW en AW</i>	demo
Nage Waza	VD	Schakel Tai Otohsi naar Tai Otoshi	<i>Uke stapt over</i>	demo
Nage Waza	VD	Overname op Tai Otoshi		demo
Nage Waza	VD	Tai Otoshi en volgen naar Juji Gatame	<i>vanuit Kyoshi - Uke draait door</i>	demo
Oesaikomi Waza	VD	<u>Bevrijding uit Kata gatame</u>		demo
Kansetsu Waza	B	<u>Ude Garami</u>	<i>vanuit yoko-Shiho-gatame</i>	demo
Kansetsu Waza	VD	<u>Ude Gatame</u>	<i>vanuit guard</i>	demo
Kansetsu Waza	VD	<u>Juji Gatame rolbeweging</u>	<i>Na drop Seoi Nage</i>	demo
Kansetsu Waza	VD	<u>Juji Gatame arm los werken</u>	<i>Na Juji rolbeweging</i>	demo

Q2				
Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Nage Waza	B	<u>Okuri Ashi Barai</u>	<i>in verplaatsing ZW</i>	demo
Nage Waza	B	<u>De Ashi Barai</u>	<i>in verplaatsing VW en AW</i>	demo
Nage Waza	VD	Schakel Harai Goshi naar O-soto Gari		demo
Nage Waza	VD	Harai Goshi en volgen tot juji Gatame	<i>vanuit Kyoshi - Uke draait door</i>	demo
Nage Waza	VD	Overname op Harai Goshi		demo
Oesaikomi Waza	VD	<u>Bevrijding uit Makura gesa gatame</u>		demo
Kansetsu Waza	B	<u>Hiza Gatame</u>	<i>toepassing vanuit Kuzure Kesa Gatame</i>	demo
Shime Waza	VD	<u>Okuri Eri Jime rolbeweging</u>	<i>na afgewende drop Seoi Nage</i>	demo
Shime Waza	VD	<u>Kataha Jime rolbeweging</u>	<i>bij controle vanuit bank aan hoofdzijde</i>	demo

Q3				
Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Nage Waza	B	<u>Uchi Mata</u>	<i>statisch en in verplaatsing AW en cirkel</i>	demo
Nage Waza	VD	Schakel op Sasae Tsurikome Ashi		demo
Nage Waza	VD	Overname op Sasae Tsurikome Ashi		demo
Nage Waza	VD	Schakel Ippon Seoi Nage Links met Ko Uchi Gari	<i>Ippon Seoi Nage Links met rechtse pakking</i>	demo
Nage Waza	VP	<u>Ko Uchi Maki Komi</u>		demo
Oesaikomi Waza	VP	<u>Beenbevrijding</u>	<i>vanuit half guard</i>	demo
Kansetsu Waza	B	<u>Waki Gatame</u>	<i>Basis</i>	demo
Shime Waza	B	<u>Nami Juji Jime</u>	<i>Basis</i>	demo
Shime Waza	B	<u>Gyaku Juji Jime</u>	<i>Basis</i>	demo
Shime Waza	B	<u>Kata Juji Jime</u>	<i>Basis</i>	demo
Shime Waza	VD	<u>Hadaka Jime</u>	<i>reactie op verdediging Uke</i>	demo

**GROEN >> BLAUW ( Min. 80 trainingen, Min 20 per kwartaal + Min. 13 jaar)**
**Nage No Kata : Koshi Waza**

Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Kata	VP	Openen kata	Tori	Demo
Kata	VP	Uki-Goshi ( R )	Tori	Demo
Kata	VP	Uki-Goshi ( L )	Tori	Demo
Kata	VP	Harai-Goshi ( R )	Tori	Demo
Kata	VP	Harai-Goshi ( L )	Tori	Demo
Kata	VP	Tsuri-Komi-Goshi ( R )	Tori	Demo
Kata	VP	Tsuri-Komi-Goshi ( L )	Tori	Demo
Kata	VP	Sluiten kata	Tori	Demo
Kata	VP	Uki-Goshi ( R )	Uke	Demo
Kata	VP	Uki-Goshi ( L )	Uke	Demo
Kata	VP	Harai-Goshi ( R )	Uke	Demo
Kata	VP	Harai-Goshi ( L )	Uke	Demo
Kata	VP	Tsuri-Komi-Goshi ( R )	Uke	Demo
Kata	VP	Tsuri-Komi-Goshi ( L )	Uke	Demo

BLAUW behaald indien geslaagd voor Q1, Q2, Q3 en Kata (min. 50% elk onderdeel)

Quotering:            ≥50% = geslaagd, 1 streepje  
                              ≥33% = Niet geslaagd. In overleg met hoofdtrainer delibereerbaar (1 streepje).  
                              <33% = niet geslaagd. Geen streepje en te overleggen met hoofdtrainer

**BLAUW >> BRUIN ( Min. 100 trainingen, Min 25 per kwartaal + Min. 15 jaar)**
**Q1**

Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Nage Waza	B	<a href="#">Sumi Gaeshi</a>	<i>in verplaatsing</i>	demo
Nage Waza	B	<a href="#">Tomoe Nage</a>	<i>in verplaatsing VW, AW en ZW</i>	demo
Nage Waza	VP	<a href="#">drop Seoi Nage</a>		demo
Nage Waza	VP	Schakel Tsurikomi Goshi naar Sode Tsurikomi Goshi	<i>Uke blokt</i>	demo
Kansetsu Waza	B	<a href="#">Hara Gatame</a>	<i>vanuit kyoshi</i>	demo
Kansetsu Waza	B	<a href="#">Ashi Gatame</a>	<i>vanuit bank</i>	demo
Kansetsu Waza	VD	Ude Garami	<i>vanuit guard</i>	demo
Shime Waza	B	<a href="#">Kata Te Jime</a>	<i>Vanuit Yoko Shiho Gatame</i>	demo

**Q2**

Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Nage Waza	B	<a href="#">Soto Maki Komi</a>		demo
Nage Waza	B	<a href="#">Ko Soto Gari</a>	<i>als overname</i>	demo
Nage Waza	B	<a href="#">Tani Otoshi</a>	<i>als overname</i>	demo
Nage Waza	VD	Schakel De OF Okuri Ashi Barai	<i>2 uitvoeringen: Uke stapt over. Uke blokkeert</i>	demo
Nage Waza	VD	Overname op De OF Okuri Ashi Barai		demo
Nage Waza	VP	O Soto Ken Ken	<i>Tori met Rechtse pakking en Uke links</i>	demo
Kansetsu Waza	VD	<a href="#">Hiza Gatame</a>	<i>vanuit guard</i>	demo
Shime Waza	B	<a href="#">Sode Guruma Jime</a>	<i>vanuit kyoshi + reactie Uke</i>	demo

**Q3**

Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Nage Waza	B	<a href="#">Ura Nage</a>	<i>als overname</i>	demo
Nage Waza	B	<a href="#">Hiza Guruma</a>	<i>in verplaatsing AW en cirkelend</i>	demo
Nage Waza	VD	Schakel Uchi Mata tot Uchi Mata Ken Ken	<i>Uke blokt</i>	demo
Nage Waza	VD	Overname op Uchi Mata	<i>Uchi Mata Sukashi of Uchi Mata Gaeshi</i>	demo
Nage Waza	VP	Ko Uchi Gari Maki Komi		demo
Kansetsu Waza	VD	<a href="#">Waki Gatame</a>	<i>verdediging op Kami Shiho Gatame</i>	demo
Kansetsu Waza	VD	<a href="#">Sankaku Gatame</a>	<i>vanuit bank</i>	demo
Shime Waza	VD	<a href="#">Nami Juji Jime</a>	<i>vanuit guard</i>	demo
Shime Waza	VD	<a href="#">Gyaku Juji Jime</a>	<i>vanuit guard</i>	demo
Shime Waza	VD	<a href="#">Kata Juji Jime</a>	<i>vanuit guard</i>	demo
Shime Waza	B	<a href="#">Tsukomi Jime</a>	<i>vanuit guard</i>	demo
Shime Waza	B	<a href="#">Ryote Jime</a>	<i>vanuit guard</i>	demo
Shime Waza	VD	<a href="#">Sankaku Jime</a>	<i>vanuit guard</i>	demo

**BLAUW >> BRUIN ( Min. 100 trainingen, Min 25 per kwartaal + Min. 15 jaar)**
**Nage No Kata : Te Waza**

Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Kata	VP	Openen kata	Tori	Demo
Kata	VP	Uke-Otoshi ( R )	Tori	Demo
Kata	VP	Uke-Otoshi ( L )	Tori	Demo
Kata	VP	Ippon-Seoi-Nage ( R )	Tori	Demo
Kata	VP	Ippon-Seoi-Nage ( L )	Tori	Demo
Kata	VP	Kata-Guruma ( R )	Tori	Demo
Kata	VP	Kata-Guruma ( L )	Tori	Demo
Kata	VP	Uke-Otoshi ( R )	Uke	Demo
Kata	VP	Uke-Otoshi ( L )	Uke	Demo
Kata	VP	Ippon-Seoi-Nage ( R )	Uke	Demo
Kata	VP	Ippon-Seoi-Nage ( L )	Uke	Demo
Kata	VP	Kata-Guruma ( R )	Uke	Demo
Kata	VP	Kata-Guruma ( L )	Uke	Demo

**Nage No Kata : Ashi Waza**

Waza	Fase	Techniek	Toelichting	Wijze
Kata	VP	Okuri-Ashi-Barai ( R )	Tori	Demo
Kata	VP	Okuri-Ashi-Barai ( L )	Tori	Demo
Kata	VP	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi ( R )	Tori	Demo
Kata	VP	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi ( L )	Tori	Demo
Kata	VP	Uchi-Mata ( R )	Tori	Demo
Kata	VP	Uchi-Mata ( L )	Tori	Demo
Kata	VP	Sluiten kata	Tori	Demo
Kata	VP	Okuri-Ashi-Barai ( R )	Uke	Demo
Kata	VP	Okuri-Ashi-Barai ( L )	Uke	Demo
Kata	VP	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi ( R )	Uke	Demo
Kata	VP	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi ( L )	Uke	Demo
Kata	VP	Uchi-Mata ( R )	Uke	Demo
Kata	VP	Uchi-Mata ( L )	Uke	Demo

BRUIN behaald indien geslaagd voor Q1, Q2, Q3 en Kata (min. 50% elk onderdeel)

Quotering:        ≥50% = geslaagd  
                       ≥33% = Niet geslaagd. In overleg met hoofdtrainer delibereerbaar  
                       <33% = niet geslaagd. Te overleggen met hoofdtrainer